Quién es quién en los precios de útiles escolares

REVISTA DEL CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

Calidad en

Pastas de dientes y enjuagues bucales

Extractores y exprimidores de jugos

Además

- ***Demian Bichir*** como consumidor
- ***Sistemas de seguridad*** para auto
- Lo que le ofrecen los ***cibercafés***
- Cómo combatir el ***mal aliento***
- Servicios de ***exterminación de plagas***
- ¡Coleccione nuestras ***tecnologías domésticas*** y ***platillos sabios***!

Septiembre 1998 · Núm. 259 · México · $ 13.00

tv

Revista del Consumidor

- Canal 2 Lunes 11:30 a 12:00
- Canal 22 Miércoles 00:30 a 01:00
- Canal 40 Miércoles 17:00 a 17:30
- Canal 4 Jueves 00:30 a 01:00
- Canal 11 Jueves 13:00 a 13:30
- Canal 13 Viernes 5:30 a 6:00
- EDUSAT Viernes 7:00 a 7:30

radio

Revista del Consumidor

- XHM-FM/88.9
  Azul 89 ACIR
  Jueves 00:00 a 00:15
- XEQ/940 AM
  La Q 940 Radiópolis
  Jueves 22:30 a 22:45
- XEQ-FM/92.9
  La K-Buena Radiópolis
  Viernes 18:30 a 18:45
- XEFAJ/1560 AM
  La Consentida O. R. C.
  Sábado 21:30 a 21:45
- XEJP/93.7 FM
  Stereo Joya
  Domingo 17:30 a 17:45
- XEAI/1500 AM
  Radio Al
  Viernes 22:00 a 22:15
- XEVOZ/1590 AM Bonita
  Lunes 05:00 a 05:15

Los programas Radio y TV Revista del Consumidor se transmiten dentro del tiempo oficial de la Dirección General de Radio, Television y Cinematografía (RTC), por lo cual le invitamos a confirmar el horario de transmisión -en especial de la TV Revista- en las carteleras de programación que aparecen en los diarios, bajo el rubro de **RTC**

Para estar bien *informado*

Una de nuestras principales secciones es aquella en la que le presentamos las pruebas de calidad sobre los productos que usted consume en su vida diaria, y que son analizados y evaluados con toda rigurosidad por nuestros especialistas del Laboratorio de Pruebas. En esta ocasión le damos a conocer los resultados del análisis de calidad de las pastas dentales, producto que es indispensable en los hogares y cuya utilidad radica en la higiene y preservación de la salud bucal. Con base en nuestras calificaciones usted sabrá si la marca de su preferencia realmente posee una buena calidad.

De igual manera podrá enterarse con precisión sobre la calidad de las principales marcas de enjuagues bucales que se encuentran en el mercado.

También conocerá los resultados del análisis practicado a extractores de jugos y exprimidores de cítricos.

Por otra parte, si usted tiene planeado comprar una alarma o bastón de volante para su automóvil, en esta edición encontrará un panorama descriptivo de los nuevos aparatos de seguridad que se encuentran en el mercado, así como una guía con sus ventajas y limitaciones.

En caso que usted desee contratar los servicios de profesionales en el combate a las plagas domésticas, en estas páginas se detallan los aspectos a considerar para una buena selección.

Siempre atentos a los avances tecnológicos vinculados al mundo del consumo, usted podrá informarse con detalle sobre los servicios que le ofrecen los cibercafés.

En el importantísimo campo de la nutrición y la alimentación investigamos respecto a las personas impedidas para consumir lactosa, ofreciéndoles alternativas para sustituirla.

Además le ofrecemos la posibilidad de elaborar en casa, a bajo costo y con buena calidad, los productos alimenticios y de aseo personal que generalmente usted adquiere en el mercado. Y para deleitarse nutriéndose con poco esfuerzo y dinero, encontrará los «platillos sabios» del mes.

¡Esperamos que este número sea de su interés y beneficio!

Directorio

Procurador Federal del Consumidor: Roberto Campa Cifrián **Coordinadora General de Investigación y Divulgación:** Martha Susana Ruiz

Directora General de Publicaciones: Margarita Luna Ballina; **Director Editorial:** Enrique Parada García; **Directora de Arte y Diseño:** Norma Patiño Domínguez; **Jefe de Redacción:** Guillermo Torales Caballero; **Jefa de Corrección:** Dora Torres Ponce; **Jefes de Diseño Gráfico:** Víctor Manuel Gutiérrez García, Pedro Castellanos Gómez; **Reporteros:** Vanessa Prieto Barrientos, Graciela Muñoz Ariza, Lorena M. Romo Maldonado; **Corrección:** Alejandra Sánchez Plascencia; **Diseño:** Mónica Miranda Villalba, Margarito Sánchez Cabrera, Roberto Paz Amaya, Alfonso J. Solís Loza, Maricel González Sánchez; **Fotografía:** Francisco Alatriste Torres, Edgar Mendoza Serrano.

Teléfonos de la revista: 211•90•82 ó 625•67•00 exts. 6930, 6927 ó 6926. Fax: 553•05•74. Envíe su correspondencia a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, México, D. F.

Consulte la página de PROFECO en Internet: http://www.profeco.gob.mx

Sumario

Septiembre de 1998 • Núm. 259

A su servicio 3

• La importancia de la verificación

PROFECO en acción 5

• Quién es quién en los precios de útiles escolares
• Quién es quién en Veracruz

Derechos de los consumidores 11

• ¡Cumplir es la norma!

Tecnologías domésticas 13

• Donas
• Champú de sábila
• Jabón de xixi
• Salchichas de pescado

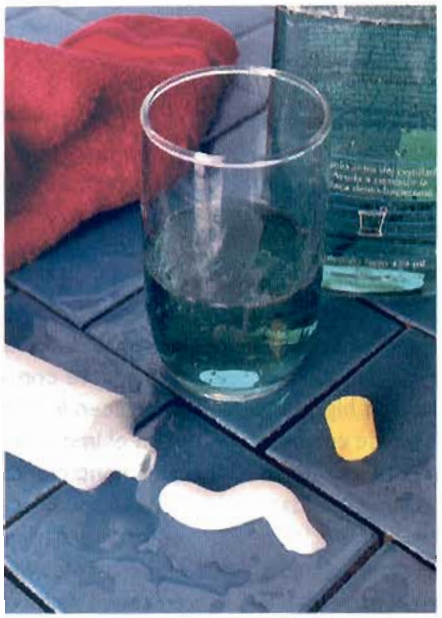
Consu-humor 15

Antes de contratar 16

• Cibercafés
• Termoterapias e hidroterapias
• Control de plagas
• Seguridad para autos

Reporte especial

• Pastas dentales y enjuagues bucales
• Extractores y exprimidores



Alimentación y nutrición 28

• Que "lata" con la lactosa
• Platillos sabios

Qué hay detrás de... 33

• Caspa
• Perforaciones en el cuerpo
• Hipocondriacos

Espejo del consumo 38

• Demian Bichir

Cómo comprar 41

• Alimentos en envase Tetra Brik
• Comida para gatos

Por su salud 47

• Halitosis
• Síndrome de West
• Males urológicos
• Problemas auditivos

Los pequeños consumidores 58

• Tradiciones mexicanas
• La bicicleta
• ¡Mucho ojo!

Buzón del consumidor 61

La importancia de la verificación y la vigilancia

El subprocurador de Verificación y Vigilancia de PROFECO, Florentino Castro López, explica a nuestros lectores la importancia de su labor y cómo se traduce ésta en beneficios concretos y directos para el consumidor.

El área de Verificación y Vigilancia concentra su trabajo en tres principales rubros: los precios, las normas oficiales y los pesos y medidas.

Hasta hace poco tiempo, la vigilancia de los precios era una de las tareas fundamentales de la subprocuraduría, sin embargo, hoy en día prácticamente el único producto que tiene precio oficial es la tortilla, de ahí que actualmente las acciones estén encaminadas a brindar información al consumidor sobre el comportamiento de los precios.

A través del periódico **Quién es quién en los precios** y de la **Revista del Consumidor**, ambos editados por PROFECO, y de una serie de revistas regionales en las que también se dan a conocer estos listados de precios comparativos, los consumidores de todo el país pueden saber cuál tienda de autoservicio les ofrece los mejores precios. Así les brindamos la posibilidad de hacer una buena elección al realizar sus compras.

Otro mecanismo de información de precios es el Teléfono del Consumidor; desde el interior de la república usted puede consultarlo con sólo marcar el 01-800-903-13-00, y en el Distrito Federal el número es el 568-87-22.

Otro rubro fundamental que vigila la subprocuraduría es el referente a la aplicación de las más de 40 Normas Oficiales Mexicanas (NOM) que regulan el mercado de bienes y servicios. Al respecto, el reto de PROFECO es lograr que el consumidor conozca quién es quién en los precios, pero también quién es quién en el cumplimiento de las normas oficiales.

Las NOM son de gran utilidad para el consumidor, pues con base en éstas la población puede conocer qué calidad tienen determinados productos y quién puede consumirlos, así como cuáles son las medidas precautorias que debe tomar y qué vigencia tienen las garantías, entre otros aspectos.

Asimismo, PROFECO busca conciliar los intereses tanto de los consumidores como de los prestadores de servicio, quienes están enterados de los procedimientos jurídicos y las verificaciones que se realizan a sus establecimientos, con el fin de comprobar que cumplan con las NOM correspondientes; dichas verificaciones se hacen periódicamente y sin previo aviso.

Para que realmente se cumpla con las normas se han puesto en marcha los denominados Programas Nacionales. En el caso de la gasolina, por ejemplo, se busca que se cumpla con la NOM 005, es decir, que no haya diferencia entre lo que se despacha y lo que el consumidor paga.

Aunque la mayoría de las NOM se refieren a productos, también existen normas referentes a servicios. Por ejemplo, hay un Programa Nacional para zonas turísticas que incluye normas para servicios turísticos, como tiempos compartidos, vigilancia de los paquetes «todo pagado», reservaciones, tarifas y renta de autos; en este caso se pone especial atención durante las vacaciones de Semana Santa, verano y fin de año.

Uno de los principales retos dentro de PROFECO es que las acciones de verificación y vigilancia sean transparentes y seguras, y se realicen de manera profesional.

Respecto a los pesos y medidas, se busca que el consumidor reciba lo justo y que no sea víctima de engaños al comprar productos que se venden por kilo o litro, como la gasolina y el gas.

Es importante que los consumidores recuerden que en PROFECO estamos a su servicio. Si enfrenta algún problema con un prestador de servicios, ¡no dude en acudir a la delegación de PROFECO más cercana a su domicilio!

Vanessa Prieto

Quién es Quién

EN LOS PRECIOS

- **Medicamentos**
- **Electrodomésticos**
- **Productos de consumo básico**

Además
Nutritivas y económicas recetas y consejos prácticos para elaborar en casa conservas, productos de aseo, embutidos y otros más

Cada semana en su puesto de periódicos

$2.00 ejemplar

Para ahorrar ¡consulte nuestras listas!

El nuevo ciclo escolar ya dio inicio, por lo que en este número le facilitaremos la elección de aquellas tiendas que ofrecen las mejores opciones de compra de artículos escolares con mayor demanda. Para la selección de los productos tomamos como referencia la Lista oficial publicada por la Secretaría de Educación Pública correspondiente al ciclo escolar 1998-1999, para los distintos grados de educación primaria y secundaria (Cuadro 1).

Cuadro 1

Descripción del producto	
Bicolor hexagonal	Lápiz # 2 hexagonal
Bloc tamaño carta	Pegamento
Bolígrafo	Plastilina popular, paq. 200 g
Colores de madera largos y cortos	1 pliego de cartoncillo blanco
Cuaderno forma italiana de 100 hojas, engrapado	2 pliegos de cartulina
Cuaderno forma italiana de 50 hojas, engrapado	Reglas de plástico de 30 cm
Cuaderno forma francesa c/espiral	Sacapuntas
Cuaderno profesional de 100 hojas c/espiral	Tijeras, unidad escolar
Goma borrador de migajón	Hojas blancas, paq. de 100
Juego de geometría	Diccionario
Lápiz adhesivo	Calculadora

Fuente: Secretaría de Educación Pública, Lista oficial de útiles escolares 1998-1999

En este contexto se elaboró un comparativo de precios promedio con base en el levantamiento realizado en la zona metropolitana de la ciudad de México por el programa ¿Quién es Quién en los Precios? del 20 al 24 de julio de 1998.

De los 231 artículos monitoreados diariamente (labor que se intensifica en la temporada de regreso a clases) se seleccionaron aquellos que cumplieran con las características descritas en el cuadro anterior y se comercializaran en la mayoría de los establecimientos de cada uno de los grupos de tiendas (bodegas, supermercados, tiendas especializadas e ISSSTE). Los precios por tipo de cadena comercial fueron comparados con el promedio obtenido de todos los establecimientos del área metropolitana de la ciudad de México (promedio metropolitano), a fin de que usted cuente con elementos de comparación y pueda tomar la mejor decisión de compra.

Bodegas

El primer comparativo se realizó entre las cadenas de tiendas tipo bodega (Aurrera, Comercial Mexicana y Gigante), de las cuales se obtuvieron los siguientes resultados:

•De un grupo de 18 productos diferentes encontrados en estas tiendas, el precio promedio a nivel Zona Metropolitana fue de $ 152.10 (Cuadro 2).

• La cadena de tiendas Bodega Aurrera registró un costo más bajo que el promedio ($ 11.08), mientras que Bodega Gigante fue la segunda mejor opción, al superar el promedio metropolitano en sólo $ 1.28 (Gráfica 1).

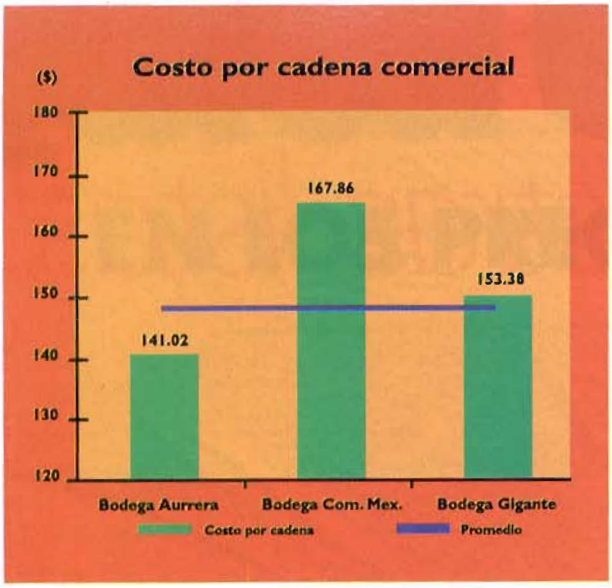
Cuadro 2

Precio promedio metropolitano

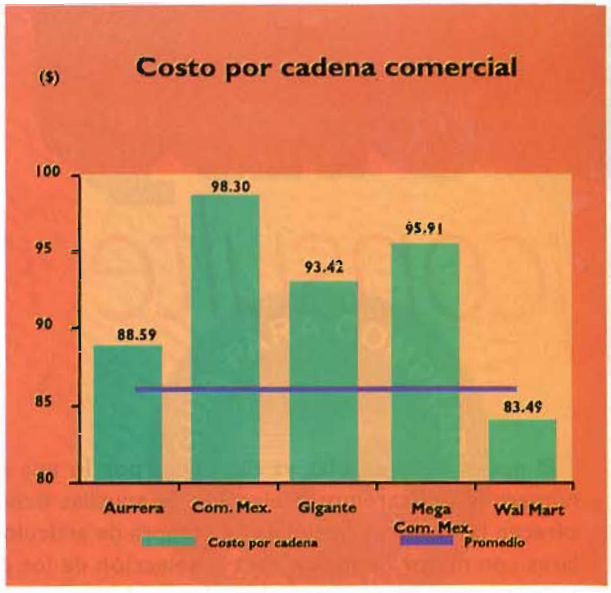
Descripción del producto	Precio
Bicolor Berol escolar, blister 5 pzas.	6.50
Bloc Scribe normal, 80 hojas tamaño carta	12.14
Bolígrafo Bic Diamante, blister 3 pzas., punto mediano	5.84
Colores de madera Berol Prismacolor Scholar, 12 pzas., largos	23.24
Colores de madera Dixon Mapita, caja 12 pzas., cortos	6.28
Cuaderno forma francesa Kids Expression, 100 hojas, engrapado	7.80
Cuaderno forma italiana Kids Expression, 100 hojas, engrapado	7.42
Cuaderno profesional Scribe Clásico, 100 hojas c/espiral	9.96
Diccionario Academia Básico Escolar, pza., 17,000 definiciones, pasta flexible	15.73
Goma borrador Dietrix, blister 2 pzas., blanca B-30	4.36
Juego de geometría Baco-Dietrix, pza., intermedio mod. 1252	12.14
Lápiz adhesivo Pritt Stick, 20 g, c/blister rojo	13.01
Lápiz Mirado, blister 5 pzas., # 2 hexagonal, banda roja	8.11
Pegamento Resistol 850, botella 60 g	7.36
Plastilina popular, paq. 200 g, en bloque	2.63
Reglas Baco, pza., plástico 30 cm, mod. 5030	2.34
Sacapuntas Chateau, pza., barril	1.51
Tijeras Dietrix, pza., escolar, mod. 1089	5.73
Costo promedio de la canasta	152.10

Fuente DGAPC, programa ¿Quién es Quién en los Precios?, PROFECO

Gráfica 1



Gráfica 2



Supermercados

El análisis de precios en las cinco cadenas de supermercados donde se registró la presencia del mayor número de los artículos (13) arrojó los siguientes resultados:

• El precio promedio de la canasta en la Zona Metropolitana de la Ciudad de México fue de $ 85.33 (Cuadro 3).

• De las cinco cadenas de supermercados Wal Mart fue la que presentó el precio más bajo de la canasta ($ 83.49), aun por debajo del promedio; en tanto que el nivel más alto correspondió a las tiendas Comercial Mexicana ($ 98.30), es decir, $ 14.81 más caras que las primeras (Gráfica 2).

• Otra buena opción para adquirir los productos fue Aurrera, al ofrecer un costo total sólo $ 5.10 por arriba de la mejor alternativa y $ 3.26 por encima del promedio metropolitano.

Cuadro 3

Precio promedio metropolitano

Descripción del producto	Precio
Bicolor Berol Verithin, blister 5 pzas.,hexagonal	8.67
Bloc Scribe normal, 80 hojas, tamaño carta	12.14
Bolígrafo Bic Diamante, blister 3 pzas., punto mediano	5.84
Cuaderno forma francesa Kids Expression, 100 hojas, engrapado	7.80
Cuaderno forma italiana Scribe, 100 hojas, engrapado s/imagen	6.68
Cuaderno profesional Scribe Clásico, 100 hojas c/espiral	9.96
Goma borrador Dietrix, blister 1 pza., migajón M-20	3.52
Lápiz adhesivo Pritt Stick, 10 g, c/blister rojo	6.43
Lápiz Mirado, blister 5 pzas., # 2 hexagonal, banda roja	8.11
Pegamento Resistol 850, botella 60 g	7.36
Plastilina Baco, caja 10 barras	3.70
Reglas Baco, pza., plástico 30 cm, mod. 5030	2.34
Sacapuntas Chateau, paq. 2 pzas., barril	2.78
Costo promedio de la canasta	85.33

Fuente: DGAPC, programa ¿Quién es Quién en los Precios?, PROFECO

Tiendas especializadas

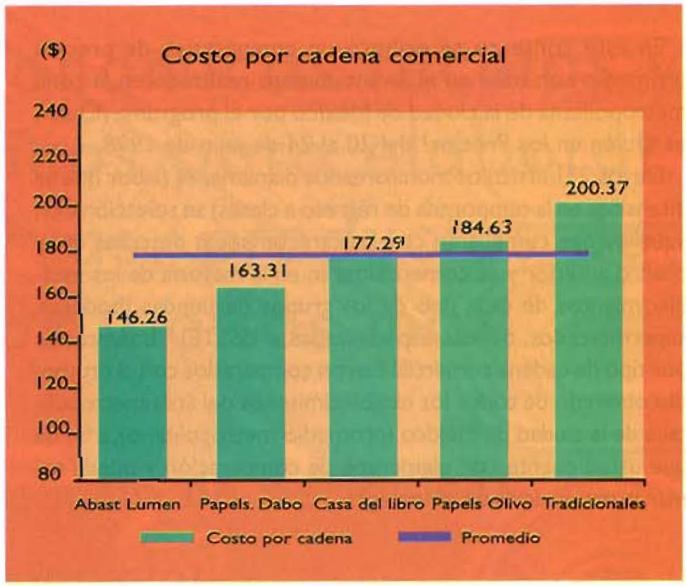
El monitoreo de precios en tiendas especializadas incluye a siete cadenas comerciales de este tipo, pero al igual que en los casos anteriores se consideró a aquellas que se caracterizan por contar con la mayor presencia de productos (cinco de ellas).

• Para este grupo de 16 productos se obtuvo un costo promedio metropolitano de $ 177.24 (Cuadro 4).

• El comparativo de precios entre tiendas especializadas se caracteriza por registrar diferencias entre la cadena del mejor precio y el resto de las opciones mayores que las observadas en bodegas y supermercados.

• La opción más barata de la canasta se detectó en Abastecedora Lumen, con un costo total de $ 146.26 ($ 30.98 por debajo del promedio). La segunda mejor opción, Papelerías Dabo, superó al mejor precio en $ 17.05, pero se ubicó abajo del promedio metropolitano en $ 13.93 (véase Gráfica 3).

Gráfica 3



Cuadro 4

Precio promedio metropolitano

Descripción del producto	Precio
Bloc Scribe normal, 80 hojas, tamaño carta	12.14
Colores de madera Berol Fantasy Doble Color, caja 12 pzas., largos	18.83
Colores de madera Dixon Mapita, caja 12 pzas., cortos	6.28
Colores de madera Dixon Mapita, caja 12 pzas., largos	12.29
Cuaderno forma francesa Break, 100 hojas c/espiral	7.62
Cuaderno forma italiana Kids Expression, 100 hojas, engrapado	7.42
Cuaderno forma italiana Scribe Mucha Vida, 96 hojas, pasta dura	13.77
Cuaderno forma italiana Scribe, 100 hojas, engrapado s/imagen	6.68
Cuaderno profesional Break, 100 hojas c/espiral	10.39
Cuaderno profesional Kids Expression, 100 hojas c/espiral	11.07
Cuaderno profesional Scribe Looney Tunes, 100 hojas c/espiral	11.30
Cuaderno profesional Stilo, 100 hojas c/espiral	8.37
Hojas de papel, millar carta Revolución	41.25
Pegamento Resistol 850, botella 125 g	9.83
Costo promedio de la canasta	177.24

Fuente: DGAPC, Programa ¿Quién es Quién en los Precios?, PROFECO.

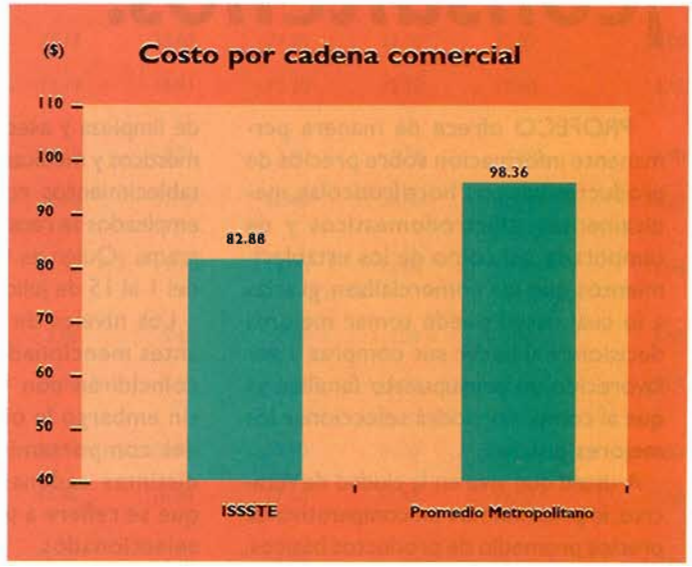
Sector social

Además de los establecimientos referidos anteriormente, el monitoreo de precios que realiza PROFECO incluye a tres cadenas de tiendas del sector social (UNAM, UAM e ISSSTE), las cuales normalmente cuentan con precios competitivos en las líneas de productos que manejan. Sin embargo, actualmente la presencia de artículos escolares en estas tiendas aún no es suficiente para integrarse en los comparativos, pero se espera que al aumentar la demanda de dichos bienes, el abasto de los mismos será mayor. Por lo anterior, aquí se presentan precios sólo de las tiendas del ISSSTE, que es la cadena que muestra la mayor disponibilidad de productos a la fecha.

Además es importante señalar que las tiendas del ISSSTE han establecido compromisos para mantener un abasto satisfactorio de artículos escolares y zapatos tenis a precios accesibles durante esta temporada de regreso a clases.

• Para esta cadena de tiendas se seleccionaron diez productos (véase Cuadro 5), obteniendo un costo total de $ 82.88, mientras que el promedio metropolitano fue $ 98.35, es decir, el ISSSTE vendió el total de los productos $ 15.47 más barato que el promedio (Gráfica 4).

Gráfica 4



Por último le recordamos que para obtener cualquier información sobre el precio actual de los útiles escolares, con gusto le atenderemos a través de los teléfonos del consumidor: 568-87-22 ó 211-64-14. Asimismo, el suplemento especial de útiles escolares, libros de texto y uniformes de la publicación semanal «Quién es Quién en los Precios, guía para comprar más barato», le ofrece las mejores alternativas de compra y consejos prácticos que le permitirán ahorrar.

Cuadro 5

Precio promedio metropolitano

	Promedio metropolitano
Bloc Scribe normal, 80 hojas, tamaño carta	12.14
Bolígrafo Bic Diamante, blister 3 pzas., punto mediano	5.84
Bolígrafo Bic, blister 4 pzas., punto mediano	6.29
Cuaderno forma francesa Scribe, 100 hojas, engrapado s/imagen	7.01
Cuaderno forma italiana Scribe Clásico, 100 hojas, engrapado	6.59
Colores de madera Bic Conte Evolution, caja plast. 12 pzas., mod. 9312, largos	24.42
Cuaderno profesional Scribe Ecológico, 100 hojas c/espiral	9.57
Diccionario Academia Básico Escolar, pza. 17,000 definiciones, pasta flexible	15.73
Pegamento Resistol 850, botella 60 g	7.36
Sacapuntas Chateau, pza., Televisión 1106 2	3.40
Costo promedio de la canasta	98.35

Fuente. DGAPC, programa ¿Quién es Quién en los Precios?, PROFECO

Para elegir las **mejores opciones** de compra en la ciudad de Veracruz **¡consúltenos!**

PROFECO ofrece de manera permanente información sobre precios de productos básicos, hortifrutícolas, medicamentos, electrodomésticos y de temporada, así como de los establecimientos que los comercializan, gracias a lo cual usted puede tomar mejores decisiones al hacer sus compras y ver favorecido su presupuesto familiar, ya que al comparar podrá seleccionar los mejores precios.

A usted que vive en la ciudad de Veracruz, le presentamos un comparativo de precios promedio de productos básicos, de limpieza y aseo personal, electrodomésticos y medicamentos en diversos establecimientos comerciales. Los datos empleados se recabaron a través del programa ¿Quién es Quién en los Precios? del 1 al 15 de julio de 1998.

Los niveles de precios del periodo antes mencionado probablemente no coincidirán con los precios actuales, sin embargo le ofrecen una idea clara del comportamiento general de las distintas cadenas comerciales en lo que se refiere a precios de productos seleccionados.

Básicos alimenticios (Cuadro 1)

Del grupo de bienes básicos alimenticios de alta demanda, se encontraron 12 en el mayor número de tiendas. De esta docena de productos, las tiendas del ISSSTE registraron el precio más bajo de $ 122.30; una segunda mejor opción fueron los Super Las Américas, que mostraron una diferencia de $ 13.45 respecto a la primera. Además, en cuanto al mayor número de precios bajos, las tiendas del ISSSTE destacaron por contar con siete de ellos.

La mayor diferencia en el costo total de la canasta se detectó entre las tiendas del ISSSTE y Galerías El Alba; esta última fue la opción más cara ($ 18.80 arriba del ISSSTE).

Cuadro 1
Precios al consumidor de productos básicos alimenticios

Producto Marca/ Presentación	ISSSTE	Super Las Américas	Bodega Gigante	Wal Mart	Bodega C. Mexicana	Galerías El Alba
Aceite de girasol 1-2-3 de 1 lt.	9.65	9.60	9.95	9.55	10.20	10.50
Atún en aceite Dolores de 174 g	5.45	6.90	6.70	6.80	6.50	6.50
Café soluble Nescafé Clásico de 100 g	16.55	35.30	29.90	29.00	18.50	32.50
Crema Alpura de 200 g	4.35	5.50	5.20	5.25	5.38	6.20
Chocolate en polvo Choco Milk de 400 g	12.25	14.00	13.10	15.60	14.45	12.90
Mayonesa Mc Cormick c/limón de 390 g	12.95	12.70	14.15	11.30	14.55	13.95
Pasta para sopa La Moderna de 200 g	1.75	1.90	2.55	2.35	2.35	1.75
Pechuga de pollo, 1 kg	22.00	29.10	30.90	33.90	31.90	31.00
Pollo entero, 1 kg	21.00	18.40	17.90	15.90	17.90	22.00
Puré de tomate Del Fuerte de 800 g	8.20	8.00	8.25	9.00	8.38	9.50
Salsa catsup Clemente Jacques de 400 g	5.85	5.90	6.90	6.15	7.20	5.80
Yogurt Alpura de 170 g	2.30	2.70	2.70	2.95	2.65	2.50
Costo total de la canasta	122.30	134.70	135.75	136.25	139.96	141.10
Diferencia en $ respecto al precio menor		12.40	13.45	13.95	17.66	18.80

Fuente: Programa ¿Quién es Quién en los Precios?, PROFECO.

Limpieza y aseo personal (Cuadro 2)

El comparativo de precios de 14 productos de limpieza del hogar y aseo personal se realizó en seis de las cadenas comerciales más importantes de Veracruz, para las cuales se obtuvo el costo total de los bienes, la diferencia respecto a la mejor opción de precio y el número de precios mínimos.

La mejor opción de precio total se encontró en las tiendas del ISSSTE, donde los 14 productos se pudie-

ron adquirir en $ 217.02, seguidas de la cadena de tiendas Chedraui, con una diferencia de sólo $ 7.88 entre ambas alternativas. Fueron también las tiendas del ISSSTE y Chedraui los establecimientos que contaron con el mayor número de precios mínimos, siete y tres, respectivamente.

Bodega Gigante, Bodega Comercial Mexicana y Wal Mart registraron niveles de precios superiores a la opción más barata, entre $ 25.78 y $ 28.76, y no ofrecieron ningún precio mínimo para los productos seleccionados.

Finalmente, Galerías El Alba ofreció cuatro precios mínimos, pero fue la alternativa más cara para la adquisición de los 14 productos, al venderlos en $ 251.65.

Cuadro 2
Precios al consumidor de productos de limpieza y aseo person

Producto Marca/ Presentación	ISSSTE	Chedraui	Bodega Gigante	Bodega C. Mexicana	Wal Mart	Galerías El Alba
Blanqueador Cloralex de 950 ml.	4.20	5.04	5.20	4.60	5.35	3.95
Detergente Viva Total, bolsa de 2 kg	21.10	23.58	23.50	25.68	25.90	23.00
Suavizante para ropa Suavitel, botella 1 lt.	13.55	14.02	13.80	14.38	14.73	15.50
Limpiador líquido p/piso Ajax Amonia, botella de 1 lt.	12.40	12.50	13.30	13.25	12.50	13.40
Insecticida Baygón Casa y Jardín de 400 ml.	27.13	25.69	34.50	32.70	35.89	25.00
Papel higiénico Pétalo Clásico, paq. 6 rollos 250 hojas dobles	11.10	12.91	13.20	13.20	12.90	12.35
Servilletas de papel Lys, paq. 250 hojas	6.30	7.71	7.40	7.35	7.50	6.90
Pañales desechables Huggies Ultra Confort etapa 4 de 16 pzas.	38.20	40.70	38.80	38.40	41.50	36.23
Toallas sanitarias Kotex Ella anatómica, bolsa 20 pzas.	11.50	12.71	14.20	13.04	12.90	14.90
Jabón de tocador Camay, barra de 150 g	3.05	3.42	3.50	3.38	3.30	3.50
Crema dental Crest Antisarro ultra menta de 150 ml.	12.88	9.60	16.50	10.95	10.41	13.02
Crema dental líquida Lubriderm de 480 ml.	27.90	26.84	27.90	34.05	28.50	49.50
Desodorante Lady Speed Stick, barra de 45 g	16.86	16.88	17.50	19.55	19.90	17.50
Shampoo Get Set, botella 900 ml.	10.85	13.30	13.50	14.90	14.50	16.90
Costo total	217.02	224.90	242.80	245.43	245.78	251.65
Diferencia en $ respecto al menor precio		7.88	25.78	28.41	28.76	34.63

Fuente: Programa ¿Quien es Quién en los Precios?, PROFECO.

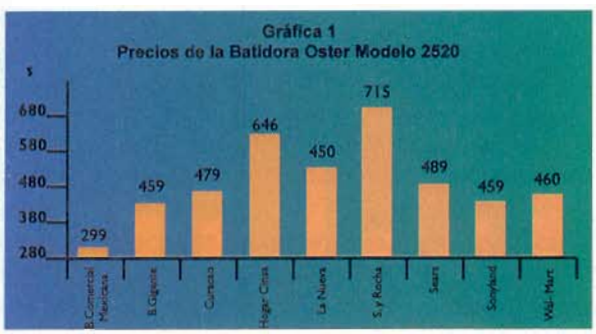
Electrodomésticos

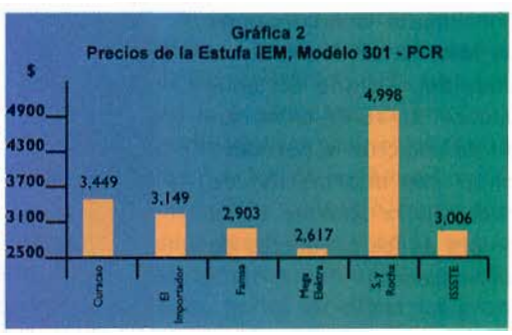
Comparar precios de bienes duraderos para elegir el producto requerido al mejor precio representa un beneficio importante para el presupuesto familiar, pues las diferencias entre distintos establecimientos comerciales suelen ser de consideración. En tal situación, comparar y desplazarse un poco más de lo acostumbrado se justifica ampliamente.

Por ello le presentamos los precios registrados en distintas cadenas de establecimientos comerciales para un total de ocho productos electrodomésticos.

La batidora Oster, modelo 2520, con pedestal y seis velocidades, de venta en nueve cadenas comerciales, presentó su mejor precio en Bodega Comercial Mexicana ($ 299.00), siendo su más cercano seguidor Mueblería La Nueva, con un precio $ 151.00 más caro (véase Gráfica 1).

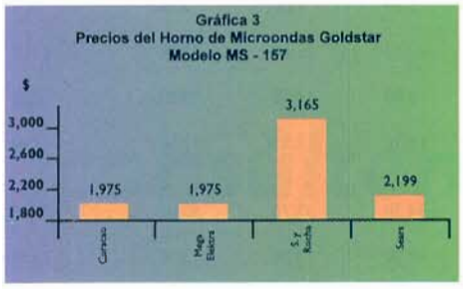
La estufa IEM, modelo 301-PCR, mostró precios de entre $ 2,617.00 y $ 4,998.00 en seis cadenas comerciales, correspondiendo la mejor opción a Mega Elektra. El máximo ahorro posible fue de $ 2,381.00 (véase Gráfica 2).



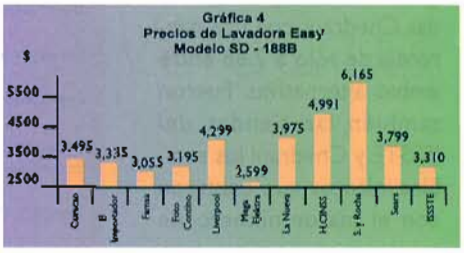


De las cuatro cadenas comerciales donde se encontró el horno de microondas Goldstar, modelo MS-157, de 1.5 pies cúbicos, Curacao y Mega Elektra ofrecieron el mejor nivel de precios, lo que representa una diferencia de $ 224.00 al compararlo con la tercera mejor opción (véase Gráfica 3).

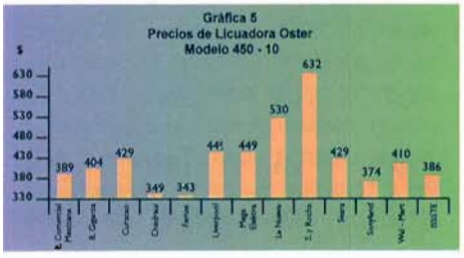
Por su parte, la lavadora Easy, modelo SD-188B, Combomatic para 5 kg de ropa, encontró su mejor precio en Mega Elektra ($ 2,599.00); Famsa y Foto Contino ofrecieron los precios más cercanos a aquel, al vender el producto en $ 3,055.00 y $ 3,195.00, respectivamente (véase Gráfica 4).



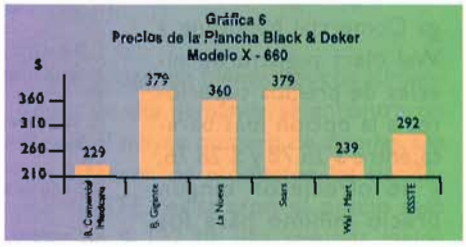
La licuadora Oster, modelo 450-10, de una velocidad, se ofreció al precio más bajo en Famsa ($ 343.00), con una posibilidad máxima de ahorro de $ 289.00. Otras buenas opciones de compra correspondieron a Chedraui, Sonyland y Bodega Comercial Mexicana (véase Gráfica 5).



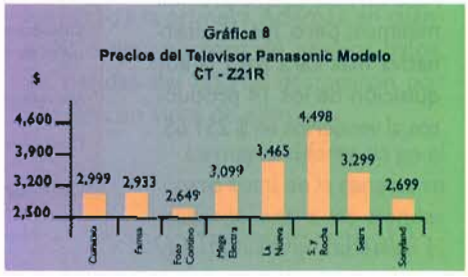
La plancha Black & Decker, por su parte, tuvo su mejor precio en Bodega Comercial Mexicana ($ 229.00), seguida de Wal Mart e ISSSTE. El precio más alto fue de $ 379.00, observado en dos cadenas comerciales (véase Gráfica 6).



La videograbadora Sony, modelo SLV L40VHS, de 4 cabezas, se vendió al mejor precio en Sonyland ($ 2,089.00), encontrando también una buena opción en mueblería La Nueva (véase Gráfica 7).



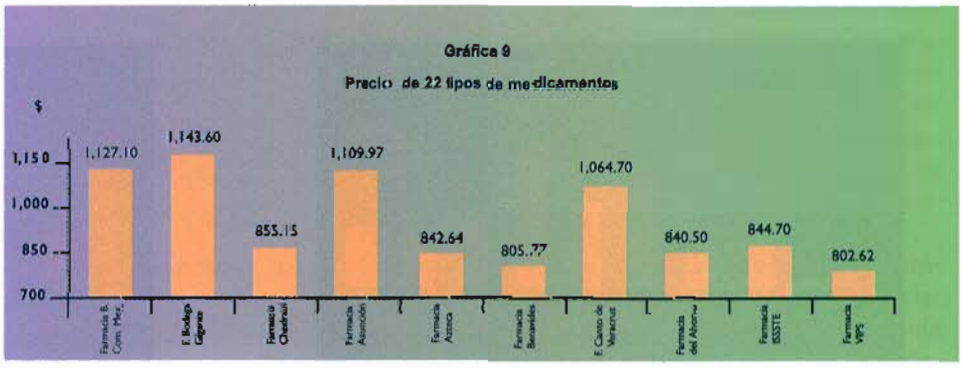
El televisor Panasonic, modelo CT-Z21R, de 21 pulgadas a color, se encontró en ocho cadenas comerciales, correspondiendo el menor precio a Foto Contino ($ 2,649.00), seguido de Sonyland ($ 2,699.00). Famsa y Curacao fueron también otras buenas opciones de precios (véase Gráfica 8).



Medicamentos

Para realizar el comparativo de precios se partió del grupo de fármacos presentes en la mayoría de los establecimientos monitoreados, obteniéndose un total de 22 productos en diez cadenas comerciales. Lo anterior a fin de contar con un indicador del nivel promedio de precios en los distintos establecimientos. De este conjunto, Vip's destacó por ser la opción más barata en el costo total de los artículos ($ 802.62), le siguieron las farmacias Benavides, vendiéndolos sólo $ 3.15 arriba de Vip's. Por el contrario, se observa que los precios de Bodega Gigante son los más altos ($ 1,143.63), con una diferencia de $ 340.98, respecto a la mejor opción (véase Gráfica 9).

Finalmente le recordamos que la consulta de precios a través del teléfono del consumidor: 31-36-97 en la ciudad de Veracruz le permitirá contar con información de precios para ahorrar en la compra de los productos de su preferencia.



¡La norma es cumplir!

En esta ocasión le presentaremos dos Normas Oficiales Mexicanas. Una le será de mucha utilidad en la compra de los uniformes escolares y de ropa en general, y la otra cuando participe en promociones coleccionables y en las que interviene el azar.

¡Para que no le jueguen «chueco» en concursos y sorteos!

De manera periódica, las tiendas de autoservicio y diversos establecimientos, con el fin de incrementar sus ventas o promover algún producto en especial, invitan a los consumidores a participar en sorteos y concursos para ganar atractivos premios, y lo único que tiene que hacer es comprar algún producto o contratar un servicio.

Sin embargo, aunque dichas promociones sean desinteresadas, usted tiene derecho a que le informen de manera clara y veraz sobre la forma de participar y la premiación.

Para garantizar la claridad y transparencia de los sorteos y evitar que queden afectados los intereses del consumidor existe la Norma Oficial Mexicana (NOM) 028-SCFI-1994, que establece los criterios sobre promociones coleccionables y en las que interviene el azar, así como la información comercial que deben proporcionar las empresas que las realicen.

Aclaración de términos

De acuerdo con esta NOM, quien lleve a cabo una promoción debe ofrecer al consumidor un incentivo adicional cuando éste adquiera un producto o contrate un servicio.

En las promociones coleccionables, el consumidor deberá integrar una serie de envolturas, empaques, cupones o tapas, que podrá canjear por un producto o un servicio, aunque en algunos casos el incentivo será la propia colección o serie de objetos, figuras, juguetes o estampas. Por su parte, en las promociones en las que interviene el azar, el incentivo es el derecho a participar en un sorteo, concurso o rifa mediante un boleto, estampa, tapa, etiqueta, envoltura o empaque, para ganar un premio.

En cualquier caso, los organizadores están obligados a informar al consumidor a través de su publicidad o en sus centros de atención lo siguiente:

- Nombre o razón social y domicilio de la empresa o persona que realiza la promoción.
- Fecha exacta de inicio y término de la promoción.
- Ubicación de los centros de canje y el procedimiento para adquirir la promoción.
- Especificar si el incentivo se otorga de manera gratuita o si se debe pagar para recibirlo, en cuyo caso se deberá indicar la cantidad.
- Describir con claridad el o los productos o servicios que se ofrecen en la promoción, indicando el número; si no se precisa se entiende que son ilimitados.
- Indicar la cantidad de estampas, etiquetas, tapas o similares que forman parte de la promoción o que sean necesarios para adquirir los premios.
- En el caso de sorteos, rifas o cualquier evento en el que intervenga el azar, se debe indicar el número de registro o permiso de la Secretaría de Gobernación, la mecánica del concurso, así como el lugar y la fecha de su realización.

Si usted cumple con todos los requisitos tiene derecho a participar en el sorteo dentro del plazo señalado en la promoción. El proveedor no podrá realizar promociones en las que los precios de los bienes, servicios o incentivos -juntos o separados- sean superiores a los precios con los que se comercializan en el mercado. Tampoco podrá modificar las promociones ya ofrecidas.

Información en etiquetas de ropa, productos textiles y accesorios

Para que usted pueda tomar la mejor decisión de compra y conozca con exactitud cómo usar y conservar las prendas de vestir como faldas, blusas, pantalones, camisas, calcetines, corbatas, medias y ropa interior; la ropa de casa como sábanas, manteles, cortinas, toallas, colchas y alfombras, entre otros: así como los productos textiles en general, como estuches, mochilas, cojines, guantes, pañuelos, juguetes, bolsas, tapetes y jergas, estos productos deben incluir una etiqueta con información clara y veraz, en español y legible.

El contenido de estas etiquetas está regulado por la Norma Oficial Mexicana NOM-004-SECFI-1994, Información comercial, etiquetado de productos textiles, prendas de vestir y sus accesorios. En ella se establece que los fabricantes y confeccionistas nacionales, así como los importadores de estos productos deben fijar en las etiquetas la información sobre los siguientes rubros:

El fabricante o importador:

- Nombre, denominación o razón social, Registro Federal de Contribuyentes y domicilio.
- Marca comercial.
- Leyenda que identifique el país de origen, por ejemplo, «Hecho en ...». Si la prenda se elaboró en dos o más países, deberá especificarse con leyendas como «Terminado en...», o alguna otra.

La talla en el caso de prendas de vestir, y la medida en el caso de ropa de casa y textiles:

- Las tallas y medidas de las prendas de vestir deben expresarse en español, aunque también se expresen en otro idioma, de manera que sean claras, fáciles de entender y que no induzcan a error al consumidor.

La composición o materiales de los que está hecha la prenda:

- Descripción y porcentaje en orden de predominio, es decir, en orden decreciente, por ejemplo: 80 por ciento algodón, 20 por ciento poliéster.
- Si la prenda se fabricó con sobrantes, o pedacería de diversos textiles, debe indicarse el porcentaje y la leyenda «Fibras regeneradas».
- La leyenda «Virgen» (pura) o «Nuevo» únicamente se puede utilizar cuando la totalidad de las fibras que componen la prenda sean realmente nuevas o puras.
- En la etiqueta deberá indicarse si en la prenda se incluyó algún material como decorado, para dar protección, soporte o armado, por ejemplo, en el caso de las medias que contienen gran cantidad de licra en el resorte (cintura), pero no en la pierna. También debe señalar las instrucciones de cuidado, conservación y limpieza:
- Lavado: Especificar si es recomendable o no algún tipo de lavado, ya sea a mano, en lavadora, en seco, o con un proceso especial, además se deberá indicar la temperatura del agua; si se recomienda el uso de jabón o detergente, y si se puede o no utilizar cloro, suavizantes o blanqueadores.
- Secado: Señalar si se debe o no exprimir, si se tiende al sol o a la sombra, colgado o tendido horizontalmente, y si se recomienda o no el uso de secadora industrial o doméstica, así como indicar la temperatura y el ciclo de secado adecuado.
- Planchado: Mencionar si requiere plancha tibia, caliente, vapor o no planchar.
- Si existiera alguna tendencia al encogimiento o deformación de la prenda, deberá especificarse y anexar recomendaciones de cuidado especial para evitarlo.
- Se permite el uso de símbolos (sin que sea indispensable que éstos se acompañen de leyendas) como los que se presentan a continuación:

Lavar en agua a mano o en máquina. Las cifras inscritas en la cubeta indican la temperatura máxima de lavado. En este caso 30 °C

Planchar a temperatura alta. Puede emplearse vapor o un trapo húmedo (suele ser en prendas de algodón y lino).

Lavar en seco. Las letras en el interior del círculo indican distintos disolventes de limpieza en seco. En este caso, la «A» se refiere a que pueden emplearse disolventes corrientes

La línea que subraya la cubeta indica que debe realizarse una agitación mecánica reducida.

Planchar a temperatura media. Puede emplearse vapor o un trapo húmedo. (lana, mezclas de poliéster, etcétera).

La línea que subraya el círculo indica precaución o restricciones en la limpieza en seco.

Lavar sólo a mano. La mano que se observa en la cubeta indica que debe efectuarse una agitación muy ligera.

Planchar a temperatura baja. Exclusivamente en seco y sin vapor (seda natural, rayón, acetato acrílico, etcétera).

No lavar en seco.

No lavar.

No planchar.

No emplear lejía.

Salchichas de pescado

Ingredientes

- 600 g de pulpa de pescado (le sugerimos comprar especies de temporada, como bandera o lisa)
- 60 g de lardo o papada de cerdo congelada (se consigue en rastros)
- 1 taza de hielo (picado)
- 1 taza de vinagre (para remojar la tripa)
- 7 cucharadas soperas de fécula de maíz (se consigue en tiendas de autoservicio)
- 3 cucharadas de harina de maíz (se consigue en tiendas de autoservicio)
- 1 1/2 cucharadas soperas de azúcar

Tiempo de preparación: 1:30 horas

Utensilios

- Embudo (para embutir la pasta) o duya
- Procesador de alimentos (o licuadora)
- Cuchara sopera
- Cacerola de peltre o acero inoxidable con capacidad de 3 litros
- 1 1/2 metro de cordel, hilaza, hilo cáñamo o hilo nylon

Procedimiento:

1. La tripa se lava bajo el chorro del agua y se deja remojando en vinagre de 15 a 30 minutos antes de usarla.
2. La pulpa de pescado se lava con agua fría y se escurre para eliminarle el exceso de agua.
3. Enseguida se muelen por medio minuto en el procesador de alimentos la pulpa de pescado, la sal de cura y la sal común.

Jabón líquido de xixi

Ingredientes

- 1/4 de kg de fibra de xixi (se adquiere en jarcierías o en los mercados, en los locales que venden artículos para el aseo del hogar)
- 3 litros de agua

Rendimiento: 3 litros

Tiempo de preparación: 40 minutos

Procedimiento:

1. En la olla con tres litros de agua fría se pone a remojar la fibra de 20 a 30 minutos.
2. Posteriormente se hierve la mezcla anterior durante 15 minutos.
3. Luego se deja enfriar (aproximadamente 10 minutos).
4. Por último, la mezcla se cuela para separar la fibra (no deseche la fibra).

Aseo Personal

Champú de sábila

Ingredientes

- 50 g de jabón neutro rallado (6 cucharadas soperas)
- 1 limón (el jugo)
- La savia de dos pencas de sábila de 20 cm aprox. (parta las pencas a la mitad y con una cuchara raspe la savia de la sábila)
- 1 taza de agua
- Colorante vegetal verde (se consigue en tiendas de materias primas)
- Perfume (unas gotas del aroma de su preferencia)

Rendimiento: 400 ml

Tiempo de preparación: 25 minutos

Procedimiento:

1. En la cacerola se vierten media taza de agua y el jabón rallado; se ponen a calentar a fuego medio hasta que el jabón se disuelva perfectamente y después se retira la mezcla del fuego.
2. Enseguida, en la licuadora se muele la savia de la sábila y se le añaden el jugo de limón, el perfume y el agua restante.
3. El jabón se vacía sobre la mezcla anterior, con una pizca de colorante, y se revuelve todo hasta integrarlo perfectamente (se recomienda hacerlo manualmente y no utilizar la licuadora, porque se incorpora mucho aire a la mezcla).

Panadería

Donas

Rendimiento:
1 kg o 20 piezas aprox.

Tiempo de preparación: 4 horas

Ingredientes

- 3 tazas de harina de trigo (cernida)
- 1/2 litro de aceite de girasol o de cártamo
- 1 1/2 tazas de leche
- 1/2 taza de azúcar
- 3 huevos
- 6 cucharadas soperas de margarina
- 3 cucharadas soperas de levadura comprimida (se consigue en tiendas de abarrotes)
- azúcar y canela molida para decorar (al gusto)

Preparación:

1. La levadura se desmorona con la ayuda de un tenedor.
2. Sobre la mesa se forma una fuente (círculo con un orificio en el centro) con una taza de harina y 1/4 de taza de azúcar. En el centro se coloca la levadura y se le adicionan 3/4 de taza de leche caliente (tan caliente como lo soporte el tacto) para disolverla. Poco a poco se incorporan la harina y tres cucharadas de margarina hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Se deja reposar la masa, cubierta con un trapo húmedo dentro de un recipiente metálico, por media hora o hasta que duplique su tamaño (de preferencia cerca de la estufa).
4. Mientras tanto se mezclan los ingredientes restantes (el azúcar, la harina, los huevos, la margarina y la leche) hasta obtener una pasta homogénea.
5. Cuando el volumen de la masa en reposo haya aumentado se incorpora perfectamente con la otra mezcla; enseguida se coloca en un recipiente metálico.
6. Nuevamente se deja reposar durante una hora o hasta que duplique su tamaño y se cubre con un trapo húmedo.
7. Una vez duplicado el tamaño de la masa, se revuelve nuevamente y se extiende con el rodillo, procurando darle un grosor uniforme de 2 cm. Con el vaso y la copa se hacen los cortes para las donas.
8. Las donas formadas se dejan reposar por media hora o has-

Utensilios

- olla de peltre con capacidad de 4 litros
- 3 botellas de plástico con tapa de 1 litro
- 3 etiquetas adhesivas
- embudo de plástico

Envasado y conservación

Cuando el producto ya esté frío y colado se guarda en las botellas con la ayuda del embudo. No olvide colocarle una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad. Conserve el jabón en un lugar seco y oscuro.

Caducidad

El jabón elaborado mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de dos meses.

Beneficios

Al elaborar usted mismo su jabón obtendrá un ahorro del 60 por ciento. Además ahorrará el desembolso que implica comprar la fibra de limpieza.

Recomendaciones

Para hacer uso de este producto es conveniente colocarse guantes de plástico, de esa manera evitará que el jabón le produzca comezón.
Este jabón puede usarse en cualquier tipo de pisos, incluyendo cerámica y mármol.
El agua de xixi también puede ser utilizada para lavar prendas de lana, las cuales quedarán suaves y muy limpias.

- 1 1/2 cucharadas soperas de sal de cura (se consigue en establecimientos grandes de materias primas)
- 1 cucharada sopera de sal de mesa
- 1/2 cuchara sopera de sabor humo, opcional (se adquiere en establecimientos grandes de materias primas)
- 1/2 cucharada cafetera de ajo en polvo
- 1/2 cucharada cafetera de cebolla en polvo
- 1/2 cucharada cafetera de pimienta
- 6 gotas de colorante vegetal rojo líquido (se consigue en tiendas de autoservicio o en establecimientos de materias primas)
- 1 tripa natural o sintética (se adquiere en rastros)

4. A continuación, sin detener el procesador se añaden a la pasta el lardo o papada, 1/2 porción de hielo, el azúcar, la fécula de maíz, la harina de maíz, la cebolla, el ajo, la pimienta, el sabor a humo y el colorante; todos estos ingredientes se muelen aproximadamente por un minuto más, procurando que la pasta no se caliente.
5. Para elaborar las salchichas, se inserta toda la tripa en la parte más delgada del embudo, y conforme se va llenando se jala la tripa, evitando que queden burbujas de aire: si se forman, elimínelas picando la tripa con un alfiler.
6. Aproximadamente cada 10 cm se hace una separación con la hilaza.
7. Ya formadas las salchichas, se ponen a cocer en agua hirviendo durante 30 minutos.
8. Enseguida se colocan en agua con hielo hasta que se enfríen, y después se escurren.

Envasado y conservación

Una vez frías, las salchichas se colocan en un recipiente de plástico con tapa y se refrigeran.

Caducidad

La salchicha de pescado elaborada mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de dos semanas en refrigeración.

ta que las figuras dupliquen su volumen.
9. Luego se fríen en el sartén con aceite bien caliente.
10. Ya fritas, se dejan enfriar cinco minutos. Luego se decoran sobre un plato extendido con la mezcla de azúcar y canela.

Envasado y conservación

Coloque las donas ya frías en la panera con tapa; en caso de no tenerla puede guardarlas dentro de una bolsa de plástico anudada. El recipiente o la bolsa se colocan en un lugar fresco y seco.

Caducidad

Su duración será aproximadamente de cuatro días.

Aporte nutrimental

Las donas pertenecen al grupo de cereales, tubérculos, azúcares y grasas, que nos proporcionan energía. Para obtener un platillo nutritivo combine el pan con alimentos de origen animal, como la leche.

Recomendaciones

Antes de emplear la levadura comprimida debe dejarla a temperatura ambiente durante media hora.
Si desea conservar la pasta ya reposada, colóquela en una bolsa de plástico dentro del congelador, donde se conservará de 10 a 15 días; cuando la vaya a utilizar déjela descongelar a temperatura ambiente, después se amasa sobre la mesa y se maneja como se indica desde el paso 6.

Utensilios

- Cacerola de peltre con capacidad de un litro
- Licuadora
- Taza (de preferencia medidora)
- Cuchara sopera de acero inoxidable
- Recipiente de plástico con tapa y capacidad de 1/2 litro
- Etiqueta adhesiva
- Rallador

Envasado y conservación

El champú se vacía en el recipiente de plástico, se tapa y se deja enfriar. No olvide colocarle a los frascos una etiqueta que incluya el nombre del producto, la fecha de elaboración y de caducidad.
Este producto se conserva en perfectas condiciones manteniéndolo bien tapado en un lugar fresco, seco y oscuro.

Caducidad

El champú elaborado mediante esta tecnología tiene una duración de seis meses.

Recomendaciones

Si desea que el champú quede menos espeso, puede agregar más agua al moler la savia de la sábila con el jugo del limón.
Se recomienda usar este champú cada tercer día.

Firme convicción

Fuente: Llbro Consumo-Gusto, El Humor en la Revista del Consumidor, Editorial Gernika, 1990

Qué ofrecen los cafés para cibernautas

Los cibercafés surgieron en Europa como una alternativa para todas aquellas personas que no contaban con un equipo de cómputo, pero deseaban navegar por la red de redes.

Sin embargo, con el correr del tiempo se han convertido en una opción rápida y económica para quienes no tienen ganas de cargar con una computadora portátil. Actualmente existen más de 2 mil cibercafés en todo el mundo: incluso las ciudades más pequeñas cuentan con este servicio.

Y como el desarrollo de tecnologías que haga más cómodo el acceso a Internet no se detiene, dos compañías españolas dieron a conocer una máquina automática que funciona con monedas llamada «Ciberbox», la cual permitiría la conexión a Internet desde lugares públicos o comercios diversos.

Esta nueva modalidad para tener acceso a Internet tal vez muy pronto llegue a nuestro país.

¿Qué son los cibercafés?

Son lugares donde, además de disfrutar de un delicioso café, torta o botana, puede utilizar Internet para realizar un trabajo de la universidad o de la oficina, o bien, navegar sólo por esparcimiento.

Si usted quiere tener acceso a Internet pero no sabe cómo hacerlo, en los cibercafés, por $ 30.00 la media hora, puede solicitar asistencia personal para navegar por la red.

La conexión a Internet tiene el mismo precio que la asistencia personal, sólo que el tiempo de navegación es de una hora y el precio disminuye conforme aumenta el tiempo, es decir, la segunda hora cuesta $ 25.00 y la tercera $ 20.00.

También hay membresías para los usuarios frecuentes que son a partir de diez hasta 75 horas y el plazo para hacer uso de Internet pueden ser 30, 45 y hasta 60 días.

El horario de atención es de lunes a sábado, de diez de la mañana a ocho o nueve de la noche.

Una de las ventajas es que el cobro se realiza por el uso de la computadora, es decir, el usuario puede estar acompañado por otras personas, además de que el consumo de bebidas o alimentos no es obligatorio.

Por lo general, los cibercafés no son muy grandes y tienen una docena de computadoras en promedio; los días de mayor demanda son los viernes y los sábados por la tarde. Los usuarios generalmente son jóvenes estudiantes y, según mencionaron los encargados de los cibercafés, no hay restricciones en el uso de Internet, es decir, puede visitar cualquier página de la red.

El único requisito para hacer uso de las computadoras es saber cómo emplearlas.

Más sobre Ciberbox

Ciberbox es aparentemente una máquina recreativa, pero cuenta con la tecnología más avanzada para utilizarse como un instrumento eficaz y rápido de acceso a Internet

La conexión se efectuaría a través de un monedero programable por precio/hora de cuenta regresiva, mismo que desconectaría el teclado, el mouse y el acceso a Internet al finalizar el crédito del usuario.

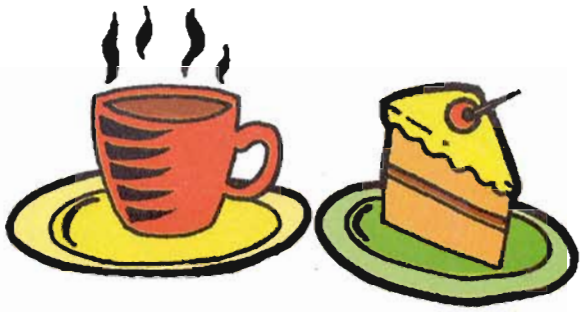
El equipo es completamente multimedia e incluye accesorios como impresora y videocámara.

El diseño de esta máquina es ergonómico, tiene la altura ideal para mantener una postura cómoda y relajada. Además cuenta con una bandeja lateral lejos de los accesorios electrónicos, para colocar vasos o ceniceros.

Si usted no tiene computadora en casa, los cibercafés son una buena opción para navegar por Internet, convivir con otras personas y disfrutar de un rico cafecito.

Vanessa Prieto

Fuente: Cibercafé, colonia Condesa -Internet/Publicación W. «Internet en la vida cotidiana», junio 11 de 1998.



Servicio de Internet gratuito

Los Centros Causa Joven de la Dirección General Causa Joven, de la Secretaría de Educación Pública, brindan a los jóvenes que lo deseen el servicio de uso de Internet en forma gratuita en 17 estados del país y el Distrito Federal.

El horario de atención es de lunes a viernes en horas de oficina.

Aguascalientes: Juan de Montoro núm. 410, colonia Centro, tel. (49) 18-33-08

Baja California: Av. Altamirano núm. 108, colonia Centro, tels. (65) 53-52-51 y 53-52-92

Campeche: Calle 10 núm. 266, entre 61 y 63, colonia Centro, tel. (981) 12-063

Coahuila: Torreón esq. Chihuahua, colonia República, tel. (84) 16-63-66

Colima: Degollado núm. 69, colonia Centro, tel. (331) 45-099

Chiapas: 1ª Norte y 2ª Poniente núm. 313, tel. (961) 22-979

Chihuahua: Cidech, entre División del Norte y Universidad, tel. (14) 14-78-77

Distrito Federal: Glorieta del metro Insurgentes, locales 11, 12 y 13, delegación Cuauhtémoc, tel. (5) 525-29-74

Estado de México: Plaza Fray Andrés de Caso núm. 4, colonia Centro. (72) 15-76-66

Guanajuato: Jesús García núm. 324, C. P. 36500, tel. (462) 65-668

Morelos: Nezahualcóyotl esquina 20 de Noviembre, colonia Centro, tel. (73) 12-71-60

Nuevo León: Doblado Norte núm. 530, colonia Centro, C. P. 64000, tel. (8) 372-68-98

Oaxaca: Belisario Domínguez núm. 606, colonia Reforma, tel. (95) 13-31-34

Puebla: 39 Oriente núm. 1402, colonia Residencial Puebla, tel. (22) 33-01-01

San Luis Potosí: Av. Universidad núm. 535, colonia Centro, tel. (48) 14-24-57

Sinaloa: Teófilo Noris núm. 565 Norte, tel. (67) 15-29-89

Sonora: Boulevard Lázaro Gutiérrez de Lara y Colorado, tel. (633) 25-836

Veracruz: Callejón de Rojas núm. 23, planta baja, zona Centro, tel. (28) 17-07-61

Qué hay detras de...

Termoterapias e Hidroterapias

del baño de temazcalli al jacuzzi

Continuamente escuchamos acerca de las «maravillas» que la termoterapia y la hidroterapia -el baño de temazcalli, el sauna, el vapor, el jacuzzi y los hidromasajes- pueden hacer en favor de la belleza y la salud de las personas.

Las clínicas de belleza son las promotoras más activas de estas terapias, las cuales forman parte de un tratamiento integral ante el cual mucha gente ha respondido con demasiado entusiasmo, pero con poca precaución, sin tener la respuesta a ciertas preguntas básicas como: ¿de qué manera actúan en el organismo?, ¿cuál es la forma adecuada de someterse a ellos?, ¿qué personas no deben arriesgarse a hacerlo?

Métodos milenarios

El temazcalli es un baño de calor «seco» utilizado por los aztecas desde la época prehispánica; posteriormente Hernán Cortés, cuando llegó a nuestras tierras, también los tomaba.

Este tipo de baño se realizaba en una construcción de adobe en la que el calor «seco» se producía al calentar piedras con leña; hoy en día, el calor se genera con equipos eléctricos.

Tradicionalmente este baño se practica en algunas zonas de los estados de Puebla, Tlaxcala, Veracruz e Hidalgo, entre otros.

Un baño similar al temazcalli es el llamado sauna. Los primeros vestigios de este tipo de baño se encontraron en Europa, específicamente en la ciudad de Pompeya; la costumbre de bañarse en sauna tuvo un gran auge durante el Imperio Romano, aunque después desapareció en casi todo el Viejo Continente, pues se consideraba que promovía la promiscuidad; los únicos países que no abandonaron su práctica fueron Suiza, Rusia, Noruega, Alemania y, principalmente, Finlandia.

En México el baño sauna hizo su aparición en la década de los setenta. Su éxito se debió a que fue promovido como un «medio efectivo para controlar el peso y cuidar de otros aspectos estéticos»; posteriormente perdió popularidad, aunque desde hace unos diez años comenzó a tomar fuerza, tal vez porque se le atribuyen extraordinarias «propiedades curativas».

En comparación con el baño de temazcalli, el sauna consta de una cabina de madera de pino o de caoba donde también se produce calor «seco» por medio de una unidad térmica eléctrica.

Ambos -el sauna y el temazcalli- deben alcanzar una temperatura máxima de 80° centígrados y los dos utilizan hierbas y esencias; respecto a éstas cabe advertir que se han exagerado los beneficios que ofrecen, pues lo único que proporcionan es un aroma agradable.

Hoy en día el temazcalli en México tiende a desaparecer en su forma tradicional, pero ha sido adaptado y «modernizado» por muchas clínicas de belleza como un excelente tratamiento con fines terapéuticos y estéticos.

Por ejemplo, Florencio Amita, experto en tratamientos con temazcalli explica que este baño se utiliza con el fin de eliminar toxinas del cuerpo, así como crear un estado de relajación y de control mental.

Agrega que el tiempo de exposición máxima es de 45 minutos, pero siempre debe tomarse en cuenta previamente el estado de salud de la persona y su capacidad de resistencia al calor «seco».

Las personas que padecen enfermedades degenerativas -padecimientos del corazón, cáncer, diabetes, etcétera- no deben prolongar su estancia en el temazcalli más allá de 20 minutos. Asimismo, nuestro entrevistado recomienda tomar este tipo de baño sólo una o dos veces por semana.

«Las hierbas que se incorporan se eligen según las necesidades de cada persona, por ejemplo, para relajar los nervios, para regular la circulación de la sangre, para 'equilibrar la energía', o para 'limpiar su aura'.

«Algunas de las hierbas que usualmente se añaden al temazcalli son ruda, romero, albahaca, pirul y eucalipto».

¿Beneficios comprobados?

Algunos de los beneficios que la ciencia médica ha reconocido en el temazcalli y el sauna son:

En la piel: son auxiliares en los tratamientos contra el acné, las espinillas y las arrugas prematuras.

Control de peso: el calor «seco» provoca que el cuerpo gaste hasta 500 calorías en una sola sesión, lo cual provoca la disminución del peso corporal; este método, combinado con una dieta debidamente supervisada, constituye un recurso para controlar el aumento de peso.

Eliminación de toxinas: los 80° centígrados que alcanza la termoterapia provocan la eliminación de 500 mililitros a un litro de sudor, a través del cual se expulsan las toxinas que el organismo absorbe del ambiente -como plomo, aluminio y otros metales pesados-, además de colorantes y saborizantes artificiales contenidos en algunos de los alimentos que consumimos.

Aumento de las defensas: se ha demostrado científicamente que las personas que hacen uso del baño de temazcalli y del sauna periódicamente ofrecen una mayor resistencia a las enfermedades respiratorias.

Activa la circulación: permiten la vasodilatación y, en consecuencia, una mejor oxigenación de los tejidos del organismo.

Contra el asma, dolores reumáticos, diabetes e hipertensión arterial: las personas que sufren estas enfermedades pueden verse beneficiadas con el uso de ambos tipos de baño, siempre y cuando sea bajo supervisión médica.

Por otra parte, el uso del baño de vapor también es un método tradicional empleado en México y en otras partes del mundo, aunque sus beneficios y funcionamiento son diferentes a los baños señalados anteriormente.

Este método requiere de una habitación de mampostería con una caldera que genera vapor para producir un alto grado de humedad. La temperatura adecuada es de 45° centígrados como máximo.

Los beneficios específicos que puede ofrecer el vapor de agua son:

-Tratamiento efectivo para padecimientos como asma, sinusitis y, en general, enfermedades de las vías respiratorias.

-Limpieza de la piel.

-Ayuda a aminorar el estrés mediante el relajamiento de los músculos.

En cualquier caso, los efectos positivos de estos tres métodos dependerán de su uso adecuado.

-En cuanto al tiempo de exposición, en los tres casos se recomienda someterse 25 minutos como máximo, ya que un lapso mayor puede ocasionar dolor de cabeza, deshidratación, desmayos e incluso convulsiones.

-No es conveniente que las personas de edad avanzada tomen estos baños sin previa supervisión médica, tampoco quienes padecen del corazón o de la tiroides, ni las mujeres embarazadas, porque puede ser perjudicial para su salud.

¿Y los hidromasajes y el jacuzzi?

Otras hidroterapias que pueden aportar algún bienestar al cuerpo son el hidromasaje y el jacuzzi.

El primero consta de una tina en la que el agua circula mediante la acción del aire; esta terapia se emplea principalmente para aminorar molestias ortopédicas, artríticas y musculares.

Por su parte, el jacuzzi es una tina en la que el agua también se agita pero gracias a métodos eléctricos y produce burbujas. Este tipo de baño relaja la tensión muscular.

Entre los servicios que ofrecen las clínicas estéticas figuran las terapias antes mencionadas, las cuales forman parte de los tratamientos integrales para el cuidado del cuerpo, como son la reducción de peso, desintoxicación, desinflamación, combatir la celulitis y el acné.

Regularmente el tratamiento se inicia con baños de temazcalli, de vapor, o bien, algún tipo de hidroterapia, los cuales posteriormente se combinan con la aplicación de cremas, lodo, sales y mantas eléctricas.

Algunas de las clínicas que llevan a cabo estos procedimientos tienen personal capacitado y cuentan con servicio médico; otras, en cambio, dejan mucho que desear, ya que usan hidromasajes y termoterapias en forma indiscriminada e inadecuada.

Amigo consumidor: no permita que las termoterapias e hidroterapias se conviertan en un desagradable «balde de agua fría». Le recomendamos que antes de contratar cualquiera de estos servicios verifique que las clínicas cuenten con servicio médico: ¡no exponga su salud!

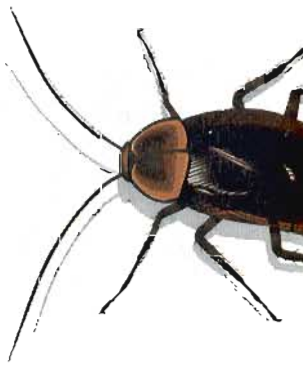
Si desea obtener más información sobre estas terapias comuníquese a la Asociación Mexicana de Baño Sauna al 273-16-84 ó 271-05-71 (fax).

Graciela Muñoz

Fuentes: -Doctor Ramón de la Rosa M., médico internista y miembro de la Asociación Mexicana del Baño Sauna.
-Spa del hotel «Misión del Sol», Cuernavaca, Morelos.
--Sondeo en clínicas estéticas.

Servicios de control de plagas

Cuando la presencia de una plaga nos empieza a producir preocupación –debido a que hemos fracasado en su exterminio con los productos comerciales–, normalmente se piensa en dos opciones: mudarse de casa o contratar los servicios de un profesional. Si usted se inclina por esta última alternativa, las siguientes líneas podrían serle de mucha utilidad antes de contratar un servicio de exterminio de plagas.



Una gran solución para un gran problema

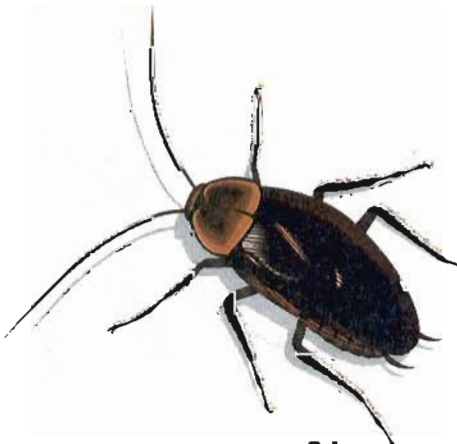
Por plaga entendemos a todo roedor o insecto que causa un daño directo a la salud del ser humano, o bien, a las instalaciones eléctricas o telefónicas, armarios, computadoras, puertas o papeles.

Las plagas urbanas –denominadas así porque su hábitat es la ciudad– más comunes son arañas, cucarachas, hormigas, alacranes, «cara de niño», pulgas, moscos, caracoles y piojos.

Su proliferación depende en gran medida del clima o zona geográfica, aunque los lugares cálidos son más propicios para su aparición. En época de calor, por ejemplo, es común la presencia de cucarachas, mientras que en temporada de lluvias los jardines se plagan de caracoles, cochinillas y «gallinas ciegas».

Las plagas se pueden combatir, pero, los especialistas señalan que exterminarlas es imposible, es decir, únicamente pueden controlarse. Por ello es importante prevenir su aparición en los hogares pues todos los insectos y los roedores son transmisores de múltiples enfermedades.

Una plaga requiere de tres factores para desarrollarse: alimento, agua y refugio, de ahí que la limpieza resulte fundamental para que estos indeseables «visitantes» no encuentren un lugar para quedarse en nuestra casa; si a pesar de eso aparecen, es recomendable contratar una agencia de control de plagas debidamente establecida.



Casos y cosas

Preocupada por la presencia de roedores en su casa, en abril pasado la señora Ingrid Trevethan solicitó los servicios de la empresa de control y prevención de plagas Exter-Mimex.

Una vez realizado el servicio, el técnico de la empresa dejó nueve carnadas con veneno, las cuales se especificó que quedaban bajo responsabilidad del cliente; por su parte, Exter-Mimex ofreció un mes de garantía.

Una semana después, la mascota de la casa se comió las carnadas, por lo que la consumidora se puso en contacto con la empresa para solicitar la fórmula del veneno y así poder dar el antídoto a su perro.

El personal de Exter-Mimex nunca se comunicó, por lo que el señor Mauricio Flores, esposo de la afectada, acudió personalmente a las oficinas donde quedó sorprendido por el trato descortés de los empleados.

Sin embargo, uno de ellos se disculpó y gentilmente le dio la fórmula del veneno.

Al conocer el compuesto, el veterinario le indicó al señor Flores que no existen antídotos para los venenos elaborados con zinc, por lo que su utilización representa un riesgo.

Como la plaga no había sido controlada, la consumidora llamó nuevamente a la empresa para hacer válida la garantía; pero Exter-Mimex nunca cumplió, por lo que presentó su denuncia ante PROFECO.

Amigo consumidor, si a usted le sucede algo similar, no dude en acudir a PROFECO. Recuerde que estamos para servirle y ayudarlo a que sus derechos como consumidor sean respetados.

Cómo elegirla

Hay personas que de manera informal se dedican a combatir plagas y ofrecen sus servicios de puerta en puerta -los llamados «mochileros»-; la gran desventaja es que generalmente utilizan productos agrícolas que no están autorizados por la Secretaría de Salud (SSA) para su uso en la ciudad.

¡Tenga cuidado!: cuando se trata de nuestra salud no debemos correr ningún riesgo. La SSA cataloga a los productos que se emplean contra las plagas en cuatro categorías de acuerdo con el color de la etiqueta que ostentan:

Roja: extremadamente tóxico.
Amarilla: altamente tóxico.
Azul: moderadamente tóxico.
Verde: ligeramente tóxico.

Para el medio urbano, la SSA autoriza únicamente el uso de las etiquetas azul y verde, ya que no son dañinas para la salud.

Contratar los servicios de una empresa formalmente establecida es garantía de que ésta:

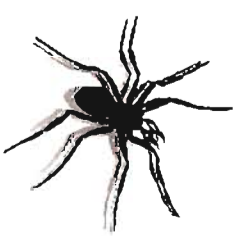
- Cuenta con la licencia sanitaria federal otorgada por la SSA.
- Utiliza productos autorizados para plagas urbanas, es decir, de baja toxicidad.
- Tiene personal capacitado que sabe cómo aplicar el producto.
- En caso de surgir algún problema podrá brindarle asesoría para solucionarlo adecuadamente.

Cabe destacar que para combatir una plaga no basta con aplicar el producto indiscriminadamente, deben seguirse por lo menos dos de los tres métodos de control que a continuación se señalan:

Control biológico: se emplean productos reguladores del crecimiento que ayudan a que los insectos no se sigan reproduciendo.

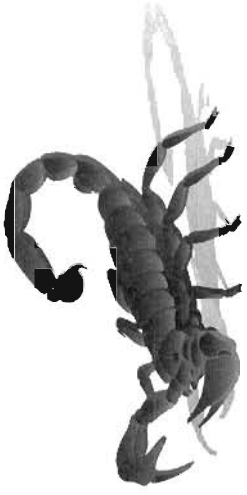
Control mecánico: a través de la inspección se localiza el hábitat de los roedores o insectos y se corrige el problema; por ejemplo, se tapan las ranuras en las paredes, se quita el cochambre de la estufa, se cambian vidrios rotos, etcétera. Es decir, se trata de poner protecciones a todo lo que puede servir de madriguera.

Control químico: se realiza mediante la aplicación de productos químicos (sólo los de etiqueta verde y azul).



Cómo prevenir

- La presencia del 90 por ciento de las plagas se debe a la falta de higiene y sanidad, de ahí la importancia de la limpieza en el hogar u oficina.
- Hay insectos que pueden penetrar a nuestro hogar ocultos dentro de algún objeto o alimento, como los huevecillos de las cucarachas. Si compra frutas, refrescos o verduras en bolsas o cajas, antes de introducirlos a la cocina procure rociarlos con agua, sacudirlos y limpiarlos.
- Si tiene una plaga, la limpieza ayudará a disminuirla considerablemente.
- Evite dejar alimentos y bebidas a la intemperie.
- Los alimentos en estado de descomposición atraen cucarachas, hormigas y moscas, ¡deshágase de ellos inmediatamente!
- Procure no acumular papeles ni plásticos en gabinetes o armarios.
- Si tiene un cuarto de servicio no almacene frascos, cajas o ropa, ya que fácilmente pueden convertirse en una madriguera de roedores y propiciar la proliferación de insectos.
- Cerciórese de que todas las coladeras de su casa tengan tapa.
- Si utiliza un producto para combatir plagas, primero lea cuidadosamente la etiqueta y siga las instrucciones del fabricante al pie de la letra.



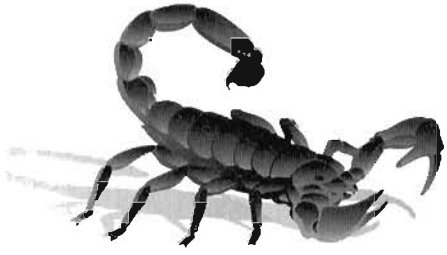
Antes de contratar

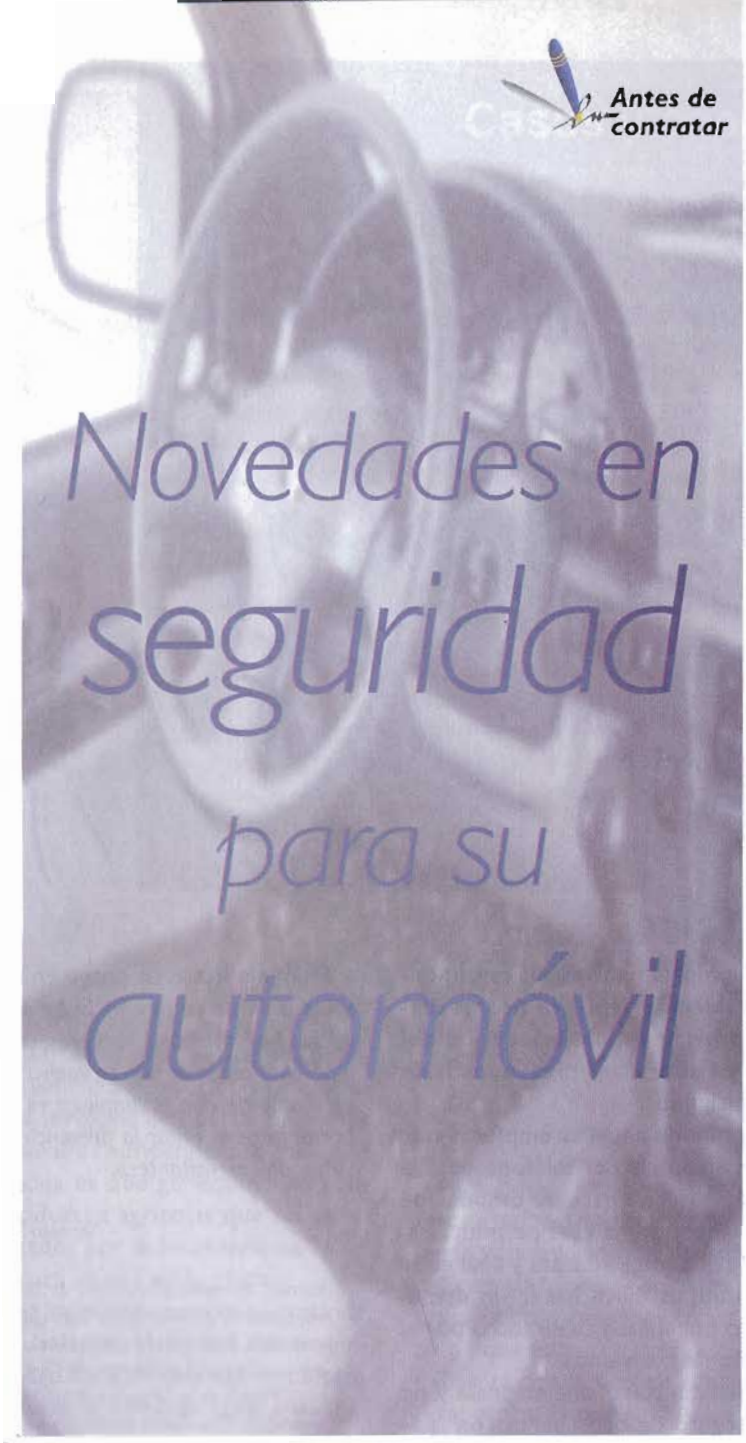
- Una compañía antiplagas legalmente establecida tiene por norma realizar previamente la inspección del lugar y elaborar un presupuesto sin costo alguno.
- Desconfíe de aquellas empresas que le den un precio por teléfono, pues la cotización debe hacerse después de una inspección, la cual permitirá saber de qué plaga se trata y cuál es su magnitud; es difícil hacer un presupuesto por metro cuadrado o por el tamaño de la vivienda.
- Si desea contratar una empresa y no está seguro de que cuente con la licencia sanitaria correspondiente, puede comunicarse a la Asociación Nacional de Controladores de Plagas, a la Cámara Nacional de Comercio (Canaco) o a la Asociación de Controladores de Plagas del Anáhuac (D. F. y área metropolitana); aunque la afiliación a estos organismos no es obligatoria, es una garantía de que la empresa está debidamente establecida.
- Como una precaución adicional es recomendable contratar los servicios de estas empresas una o dos veces al año.

Estimado lector: no ponga en riesgo su salud ni la de su familia. Si en su casa u oficina hay insectos o roedores, controle el problema antes de que se vuelva más grave. Recuerde que la limpieza es muy importante para evitar la presencia de esos indeseables «visitantes».

Vanessa Prieto

Fuentes: -Entrevistas con Francisco Morales Olvera, director de la empresa Cats, control y prevención de plagas; con Jorge García Real, jefe del Grupo Especializado de Control de Plagas de la Canaco; con Juan Carlos Mendoza Castañeda, asesor técnico de la Asociación de Controladores de Plagas Urbanas de Chiapas, A. C.





Antes de contratar

Novedades en seguridad para su automóvil

Frente a la preocupante situación que representa el robo de automóviles, desde hace algún tiempo han salido a la venta novedosos sistemas y accesorios de seguridad que pretenden evitar el robo total del auto. A continuación le presentamos tres de estos novedosos sistemas.

Bastón eléctrico

Es un sistema de seguridad que no requiere de ninguna instalación especial. Este bastón se coloca en el volante, como uno tradicional; la diferencia escriba en que se activa con un control remoto *antiscanning*, cuyo código es imposible de copiar.

Si alguien intenta forzar el volante o el bastón una vez que ha sido colocado, automáticamente se activa durante cinco segundos una alarma sonora de gran intensidad; simultáneamente el bastón se electrifica, formando un arco eléctrico visible y ruidoso.

Si el ladrón persiste en el intento de quitar el bastón, al tocarlo recibirá una descarga de 50 mil voltios, la cual le provocará un dolor intenso, pero ninguna lesión grave.

Se recomienda colocar este tipo de bastón en la parte baja del volante, pues aunque el ladrón intente quitarlo usando guantes de hule, recibirá la descarga en las piernas.

El bastón está fabricado con acero templado, lo cual significa que aun neutralizando la corriente que emite al activarse la alarma, es prácticamente imposible cortarlo. Este producto tiene un precio promedio(*) en el mercado de $ 2,950.00 (IVA incluido).

¿Sabía usted que en el Distrito Federal se cometen en promedio 160 robos de vehículos al día? De acuerdo con datos de la Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS), de enero a abril de este año se registraron en el país un total de 13 mil 127 robos de autos asegurados, de los cuales 7 mil 586 (57.8 %) correspondieron al Distrito Federal; 2 mil 029 (15.5 %) al Estado de México; mil 855 (14.1 %) a Jalisco y el 12.6 por ciento al resto del país.

Para la mayoría de nosotros adquirir un coche es resultado del ahorro, y nada es más decepcionante que el esfuerzo de meses, e incluso años, se esfume de un momento a otro gracias a los «amigos de lo ajeno».

En nuestro país, proteger el auto es una necesidad urgente que la mayoría de los propietarios ya asumió, pues se calcula que ocho de cada diez automóviles adquiridos a partir de 1985 cuentan ya con un sistema de alarma contra robo.

Candado trabapalanca

Este sistema consta de una solera y un candado, ambos de acero. La solera se ajusta al chasis del auto por debajo de la alfombra mediante tres tornillos, el resto de la estructura se pliega siguiendo la forma de la consola hasta la palanca de velocidades, que queda atrapada al colocarle el candado.

En los automóviles con transmisión estándar, el candado se cierra colocando la palanca en posición de reversa; en los automáticos, en Parking.

Este tipo de candado únicamente se abre con una llave especial de forma rectangular; por lo que es difícil hacer un duplicado. Asimismo es imposible cortar el candado con una segueta debido a la resistencia del material con que está fabricado; intentarlo con un soplete llevaría demasiado tiempo.

La instalación del candado trabapalanca es gratuita y tarda entre 30 y 45 minutos, dependiendo del modelo del vehículo.

El precio promedio (*) de este producto es de $ 800.00 (IVA incluido).

Bloqueador eléctrico

Este sistema de seguridad para autos consiste en un pequeño dispositivo electrónico que se instala en un sitio oculto del vehículo. Se activa vía satélite para bloquear el sistema eléctrico, electrónico y de combustible, inhabilitando el auto por completo.

Si usted, por ejemplo, estaciona su vehículo en la calle y desea activar el sistema de seguridad, primero debe marcar desde un teléfono de tonos a la central donde se coordina este sistema de seguridad, dar la clave del dispositivo y su número de seguridad para que, vía satélite, se neutralice el vehículo; para reactivarlo se procede de manera similar.

Asimismo, si usted es víctima de un asalto y lo obligan a abandonar su auto, puede activar el sistema de seguridad con una simple llamada y después de 30 segundos su automóvil se detendrá y no habrá forma de echarlo a andar de nuevo.

Este sistema opera en un radio de 150 kilómetros, las 24 horas al día y durante todo el año.

El dispositivo tiene un precio promedio (*) de $ 2,300.00; la instalación $ 300.00; y la activación anual vía satélite del sistema tiene un costo de $ 755.00.

Sistemas tradicionales

A la par de las novedades que nos ofrece el mercado de sistemas y aparatos de seguridad para automóviles, no podemos olvidar los sistemas de protección convencionales, como los bastones tradicionales, las varillas, las protecciones de seguridad para espejos y faros, y las alarmas (si desea conocer más detalles sobre estos sistemas de seguridad le recomendamos leer el reportaje «Alarmas para autos», publicado en nuestra edición núm. 221 correspondiente al mes de julio de 1995), que aunque pueden ser desactivados o desarmadas respectivamente, representan un obstáculo para los ladrones.

Amigo consumidor, los instrumentos y sistemas de seguridad que nos ofrece el mercado pueden ser útiles para evitar el robo de su auto, sin embargo no hay nada mejor que la prevención. A continuación le ofrecemos algunos consejos para proteger del robo parcial o total su vehículo:

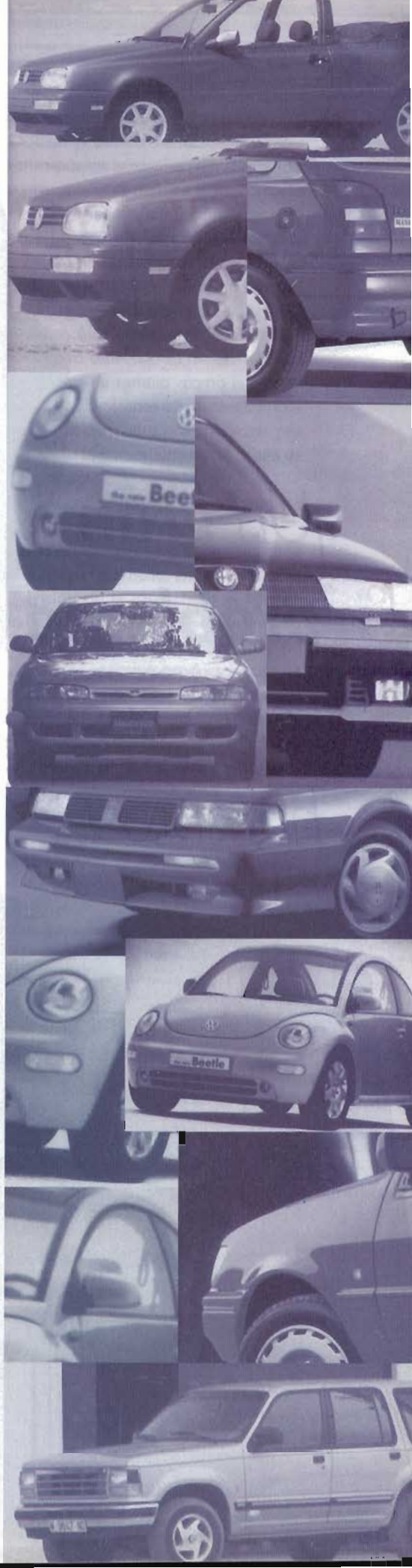
- Procure no estacionar su automóvil en lugares alejados del sitio donde usted estará. Prefiera los estacionamientos públicos y las pensiones.
- Si entrega su vehículo al personal conocido como valet parking, observe que éste porte el gafete del establecimiento que visita y exija su ficha de canje.
- Evite circular por calles solitarias o rumbos poco conocidos.
- Procure no bajar totalmente los vidrios de las ventanillas de su automóvil y ponga los seguros.
- Mientras conduce, coloque su bolsa o portafolio bajo el asiento del copiloto.
- Siempre que baje del automóvil, aunque sea por un momento, apáguelo y ciérrelo con llave.
- No deje objetos valiosos a la vista, guarde sus pertenencias en la cajuela.
- Procure utilizar bastones y alarmas.
- No acepte dar «aventones» a desconocidos.
- Si deja estacionado su auto por periodos prolongados, desconecte alguna pieza clave.

Contra el robo de automóviles ¡es mejor prevenir que lamentar!

(*) Precios promedio investigados durante el mes de agosto de 1998.

Vanessa Prieto

Fuentes: - Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal.
Sondeo de mercado entre empresas fabricantes de sistemas y aparatos de seguridad para automóviles, como Autotaser, Candado trabapalancas, y Neutralizer.



Qué hay detrás de...

Caspa

¡Un **gran problema** sobre sus hombros!

Todos tenemos, de una u otra forma, una pequeña cantidad de caspa que el ojo humano no alcanza a percibir, pero cuando somos capaces de observarla, dicha situación se transforma en un malestar que, la mayoría de las veces, nos impulsa a adquirir productos y tratamientos costosos e inútiles.

Por esta razón lo invitamos a leer el siguiente reportaje, para no llevar este desagradable problema sobre sus hombros.

¿Por qué a mí?

El cuero cabelludo, y en general nuestra piel, continuamente se está descamando, es decir, se «despelleja» en grupos de 10 ó 20 células sólo visibles a través del microscopio. Pero cuando en lugar de ser 20 sobrepasan las 2,000, forman placas finas que parecen polvo, ¡y es entonces cuando estamos ante un problema de caspa!

Como tal, la caspa no es una enfermedad, sino un síntoma: la manifestación visible de que algo no está funcionando bien en nuestro organismo.

Aún no se conocen con certeza los agentes específicos que provocan la caspa, pero según el presidente de la Fundación Mexicana de Dermatología, y miembro de la Academia Mexicana de Dermatología, el doctor Francisco Pérez Atamoros, es posible que haya una mezcla de factores hormonales, ambientales y genéticos.

Mientras que para la doctora Elisa Vega, la causa principal recae en la genética: «El exceso de grasa en las personas con piel seborreica crea las condiciones para el desarrollo de la caspa visible y, por lo tanto, estos individuos continuamente deben estar en tratamiento para controlarla».

Últimamente, en algunos anuncios publicitarios se asegura que el hongo *pityrosporum ovale* es el responsable de la caspa, sin embargo aún no se ha comprobado si este hongo la provoca o es sólo una consecuencia de la alteración. Lo que sí se sabe es que está presente en las zonas grasosas e intensifica la presencia de la caspa.

Dos enfermedades

Aun cuando la caspa puede ser producto de una infección o de una inflamación, existen dos enfermedades de la piel cuya primera manifestación es la caspa: la dermatitis seborreica y la psoriasis.

La psoriasis de piel cabelluda -que también puede manifestarse en otras partes del cuerpo, como la región sacra, uñas, palmas de las manos, plantas de los pies, codos y rodillas- se caracteriza por la formación de escamas blanco-grisáceas o blanco-plateadas, y de placas a lo largo de la frente hasta donde comienza el cuero cabelludo.

Por su parte, la dermatitis seborreica se produce por exceso de grasa y puede aparecer, entre otras zonas, en los párpados, labios, axilas, ombligo, tórax y orejas. En el cuero cabelludo produce el tipo de caspa más común.

Esta caspa puede extenderse del cuero cabelludo hacia la frente, orejas y cuello y, en ocasiones, cuando la persona se rasca, aumenta el riesgo de provocarse una infección.

La dermatitis seborreica y la psoriasis presentan los mismos síntomas, tales como comezón y dolor en la piel.

Cómo prevenirla y combatirla

Para prevenir y controlar la caspa visible es importante:

Mantener hábitos higiénicos constantes: es necesario lavarse diariamente la cabeza, pues de lo contrario es muy probable que la presencia de la caspa aumente.

Utilizar productos adecuados: a veces los champús, los aerosoles para el cabello y los tintes producen dermatitis por contacto y, como consecuencia, indirectamente provocan más caspa. Por eso es importante usar un champú (y cualquier otro producto para el cabello) acorde con el tipo de piel cabelluda: grasa, seca o normal.

Asimismo, los especialistas nos explican que el cuero cabelludo es más sensible en los periodos de cambio -como la adolescencia, o en situaciones eventuales, como la mencionada dermatitis por contacto-, por lo cual en esas etapas aumenta el riesgo de padecer caspa.

A continuación le sugerimos algunas sencillas medidas para evitarlo:

- Los dermatólogos recomiendan acudir al médico en el momento en que usted nota la aparición de la caspa, pues el tipo de medicamento depende de la enfermedad o situación específica que la produzca. De ahí lo dañino de aplicarse productos caseros que en lugar de controlar su presencia, la agudizan y, en casos extremos, la extienden hacia otras áreas del cuerpo.

- Para combatir la dermatitis seborreica existen diferentes champús «anticaspa» que, aun cuando no son la solución definitiva, pueden ser benéficos en mayor o menor grado, debido a su contenido de antimicóticos; conviene elegir aquellos que contengan sustancias como sulfuro de selenio, alquitrán de hulla, piritiana zinc, azufre o ácido salicílico. Estos productos cumplen varias funciones, como eliminar el exceso de sebo, reducir las escamas del cuero cabelludo y actuar como antibacterianos.

- La caspa visible es uno de los casos más comunes en los consultorios dermatológicos: es importante saber que su presencia abundante o frecuente no es normal, y quien la padece debe acudir a un médico para prevenir complicaciones posteriores.

Rosalía González

Fuentes: -Entrevista con el doctor Francisco Pérez Atamoros, presidente de la Fundación Mexicana de Dermatología y miembro de la Academia Mexicana de Dermatología, y la doctora Elisa Vega, dermatóloga del Hospital General «Manuel Gea González».
-Anthony Domonkos, «Tratado de Dermatología». Salvat Editores.
-Milton Orkin y otras, «Dermatología». Edit. Manual Moderno

Cómo se produce el exceso de grasa

Las glándulas sebáceas ubicadas en la dermis producen la grasa necesaria para la lubricación y la protección del cuero cabelludo, de agentes como las bacterias, los hongos y los rayos ultravioleta, además de evitar la descamación temprana de la piel.

Cuando el cuero cabelludo tiene grasa envía una señal a las glándulas para que ya no la produzcan. Al no lavarse el cabello, esta grasa acumulada ya no tiene capacidad de protección ni de lubricación, pues su vigencia es de 24 horas aproximadamente; y es entonces cuando ya no permite la producción de grasa nueva, lo cual daña el folículo piloso, de donde nace el cabello.

Qué «lata» con la lactosa

Según estudios recientes realizados en el Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán», aproximadamente el 30 por ciento de la población adulta mexicana presenta algún síntoma o molestia gastrointestinal como resultado de la ingestión de leche en dosis habituales. De esta cantidad sólo el 10 por ciento muestra intolerancia a la lactosa, aunque ello no es obstáculo para que sigan consumiendo leche. Con el presente artículo queremos darle a conocer las recomendaciones dietéticas adecuadas para el consumo de tan importante alimento -particularmente entre los niños- y cómo evitar problemas digestivos al consumir cantidades de leche innecesarias para el organismo del adulto.

Leche y lactosa

Al nacer, los seres humanos solamente necesitamos la leche materna para satisfacer todas nuestras necesidades nutrimentales, un producto natural que permite superar con éxito la relativa y natural inmadurez del aparato digestivo del bebé.

Tanto la leche humana como la de vaca aportan diferentes cantidades de proteínas, grasas, lactosa o azúcar de la leche, vitaminas y minerales.

La lactosa es la forma en que se presentan los carbohidratos en la leche y su función en el organismo es proveer de energía; para ser absorbida por el intestino, la lactosa requiere de la presencia de una enzima llamada «lactasa».

Todos los mamíferos producimos la cantidad suficiente de lactasa que requiere el organismo, sin embargo, genéticamente está determinado que con el paso del tiempo, y una vez que se deja de tomar leche materna, la actividad y la proporción de dicha enzima disminuyen.

Cambios y efectos

Generalmente a partir de los cinco años de edad, en el cuerpo disminuye la secreción de lactasa, y sólo en un pequeño porcentaje de la población existe la incapacidad para producirla.

Cuando el individuo cumple 15 ó 16 años de edad, la cantidad de lactasa presente en el intestino ya no es suficiente para digerir la lactosa en su totalidad. Esto ocasiona malestares gastrointestinales como: distensión abdominal, cólicos y diarrea entre otros; dichos síntomas se conocen como «intolerancia a la lactosa» y aparecen después de ingerir leche.

Ante este padecimiento, los nutriólogos recomiendan limitar el consumo de leche a pequeñas cantidades -una taza en promedio-; teóricamente, si se produce poca lactasa y se toma poca leche no hay razón para que surja malestar alguno.

Otra opción es eliminar por completo el consumo de leche entera y preferir los derivados, como queso, yogurt y jocoque, los cuales contienen cantidades menores de lactosa y casi siempre son bien tolerados si se ingieren con moderación.

Actualmente también se producen leches «deslactosadas», es decir, que no contienen esa sustancia, o bien, mediante un procedimiento llamado «hidrólisis» se logra convertir la lactosa en sus azúcares constituyentes: glucosa y galactosa, los cuales sí pueden ser absorbidos por el organismo.

Otro procedimiento tecnológico permite adicionar lactasa a los productos lácteos, disminuyendo así los síntomas de la intolerancia; no obstante, dichos productos tienen un costo más elevado.

En este punto cabe aclarar que sólo en casos extremos de intolerancia se recomienda el uso de estos productos.

¿Y en los bebés?

A los bebés a quienes el médico les ha diagnosticado intolerancia a la lactosa, debido a la ausencia congénita de lactasa, no se les debe dar leche sino sustitutos, como las fórmulas lácteas a base de proteínas de carne o de soya.

El tratamiento para los lactantes siempre debe realizarse bajo estricta supervisión médica.

Cuando se presentan diarreas frecuentes como resultado de una infección de cualquier índole, se pierden de manera natural enzimas como la lactasa -las cuales son arrastradas en el intestino y eliminadas a través de las heces fecales-; en estas condiciones sobreviene una intolerancia temporal a la lactosa (por la disminución de lactasa en el intestino).

En este caso le sugerimos:

Los lactantes alimentados al seno materno deben seguir siendo alimentados así, aunque deberá ofrecerse un mayor número de tetadas. Si el bebé está siendo alimentado con alguna fórmula láctea, lo mejor será diluir la leche -por ejemplo, a la mitad con agua hervida-, pero ofreciendo un mayor número de tomas.

En ambos casos es recomendable aumentar el consumo de líquidos para evitar la deshidratación en el pequeño.

La Secretaría de Salud aconseja el consumo de sales de «Vida Suero Oral», producto que se distribuye gratuitamente en los centros de salud.

La deshidratación por diarrea es la causa del 60 al 70 por ciento de las defunciones en menores de cinco años por enfermedades infecciosas agudas.

Es conveniente que los niños mayores y los adultos eliminen la leche de su dieta y la reemplacen por atoles de arroz o de maíz, además tienen que consumir más líquidos de lo habitual mientras cesa la diarrea.

Sin embargo es importante recordar que los líquidos no deben sustituir a los alimentos; estos últimos deben seguir siendo ingeridos en menores cantidades, pero con mayor frecuencia.

Propiedades nutricionales de la leche

Como ya se mencionó, tanto la leche humana como la de vaca u otras especies mamíferas contienen diversas proporciones de nutrimentos importantes para el organismo, como las proteínas, necesarias para la formación de tejidos como músculos, órganos y piel, entre otros; asimismo desempeñan una importante función de defensa contra algunas enfermedades, en la medida en que forman los anticuerpos.

Las grasas y los azúcares de la leche proporcionan energía, necesaria para realizar la actividad física, mental y metabólica.

También contiene vitaminas y minerales, entre las cuales vale la pena destacar el aporte de riboflavina o B2 y calcio, fundamental para la formación de huesos y dientes. Las vitaminas y los minerales desempeñan diferentes funciones en el cuerpo, aunque de manera general puede decirse que son necesarias para que los otros nutrimentos sean aprovechados.

Sin embargo, debemos mencionar que la leche presenta otros inconvenientes para la dieta del adulto, como su alta proporción de ácidos grasos saturados y colesterol, que deben consumirse de manera controlada para disminuir el riesgo de padecimientos crónico degenerativos, como la obesidad y problemas cardiovasculares.

Asimismo existen otros alimentos que aportan los mismos elementos «favorables» de la leche, por ejemplo el pescado -que es una fuente muy saludable de proteínas- y, de manera muy particular, la tortilla, que en México es una de las fuentes más importantes de calcio.

Por lo anterior podemos concluir que cuando los bebés presentan intolerancia a la lactosa, es necesario sustituir la ingestión de leche por otros productos libres de lactosa, esto siempre bajo supervisión médica.

En el caso de los niños mayores, lo conveniente es buscar alternativas de leches deslactosadas o consumir derivados lácteos.

En los adultos, la recomendación es disminuir la cantidad de leche que se consume. Quienes no toleran ni siquiera un vaso de leche deben eliminar este alimento de su dieta y consumir pequeñas cantidades de derivados lácteos, como queso, yogurt y jocoque.

Fuentes -Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO
-Entrevista con el doctor Jorge Luis Rosado, investigador del Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán».
-Cuadernos de Nutrición, vol 9, núm.4, julio-agosto de 1986, y vol 20 núm. 1, enero-febrero de 1997.
-Revista de Investigación Clínica, vol. 46, núm. 3, mayo-junio de 1994.
-Nutriología Médica, Esther Casanueva y colaboradores, Edit. Médica Panamericana y Funsalud, 1995

Carnes

Pescados

Platillo Sabio

Pescados

Leguminosa

Calabazas rellenas de pescado en salsa de poblano (6 raciones)

Ingredientes

- 1/2 kg de pescado cocido y desmenuzado (jurel, lisa, carpa o lebrancha, entre otros)
- 2 huevos cocidos y picados
- 1/4 de taza de leche evaporada sin diluir
- 125 g de crema agria
- 1/4 de taza de aceite
- 6 calabazas redondas grandes
- 1/3 de cebolla mediana
- 6 rabanitos desinfectados y cortados en flor
- 2 chiles poblanos medianos asados y desvenados
- Ajo picado, sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Las calabazas enteras se lavan y se cuecen durante cinco minutos. Se cortan por la mitad y se les retira la pulpa del centro.
2. En el aceite caliente se acitronan la cebolla y el ajo, se añaden el pescado y la pulpa que se retiró de las calabazas. Se salpimienta y se retira del fuego. Una vez frío se le incorpora el huevo cocido, con movimientos envolventes para que no se bata. Con esta mezcla se rellenan las calabazas.
3. Las calabazas rellenas se introducen en una vaporera y se cuecen durante unos minutos más, sin dejar que se ablanden mucho. Enseguida se licuan los chiles con la leche y la crema y se salpimientan.
4. Las calabazas se sirven calientes y se bañan con la salsa. Se adornan con los rabanitos.

Pollo enharinado

(6 raciones)

Ingredientes

- 6 piezas de pollo
- 1 huevo
- 1 taza de leche
- 1 taza de harina
- 1/2 taza de aceite
- 1 taza de elotes desgranados y cocidos
- 1/3 de cebolla mediana rebanada
- 1/4 de col desinfectada y picada
- 1/2 taza de ejotes cocidos y picados
- 1 limón
- 1/4 de taza de vinagre
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. La harina, el huevo, la leche, la sal y la pimienta se integran hasta formar una mezcla espesa.
2. Las piezas de pollo se cubren con la preparación anterior y se fríen hasta que se doren.
3. La col y la cebolla se remojan durante media hora en el agua necesaria con vinagre y sal, se escurren y se mezclan con los granos de elote y los ejotes, la ensalada se baña con el jugo de limón y se sazona con sal y pimienta.
4. El pollo se sirve acompañado de la ensalada.

Tortitas de amaranto

(6 raciones)

Ingredientes

- 4 huevos
- 4 tazas de cereal de amaranto (se vende en tiendas naturistas)
- 1/2 taza de aceite
- 2 zanahorias en cuadritos pequeños
- 1/2 taza de chícharos
- 1 papa en cuadritos
- 1/4 de cebolla mediana picada finamente
- 1/2 kg de jitomates asados y pelados
- 1 cebolla asada mediana
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Las zanahorias, la papa y los chícharos se cuecen al vapor y se escurren.
2. El amaranto se mezcla con el huevo y se le agregan las zanahorias, los chícharos, la papa y la cebolla picada. Se añade sal y pimienta.

   Esta pasta se deja reposar por 15 minutos y se forman las tortitas.
3. Se prepara un caldillo con el jitomate, la cebolla asada y el ajo. Se sazona con sal y pimienta.
4. Las tortitas se fríen, se escurren muy bien y se sirven bañadas con el caldillo.

Lisa al horno

(6 raciones)

Ingredientes

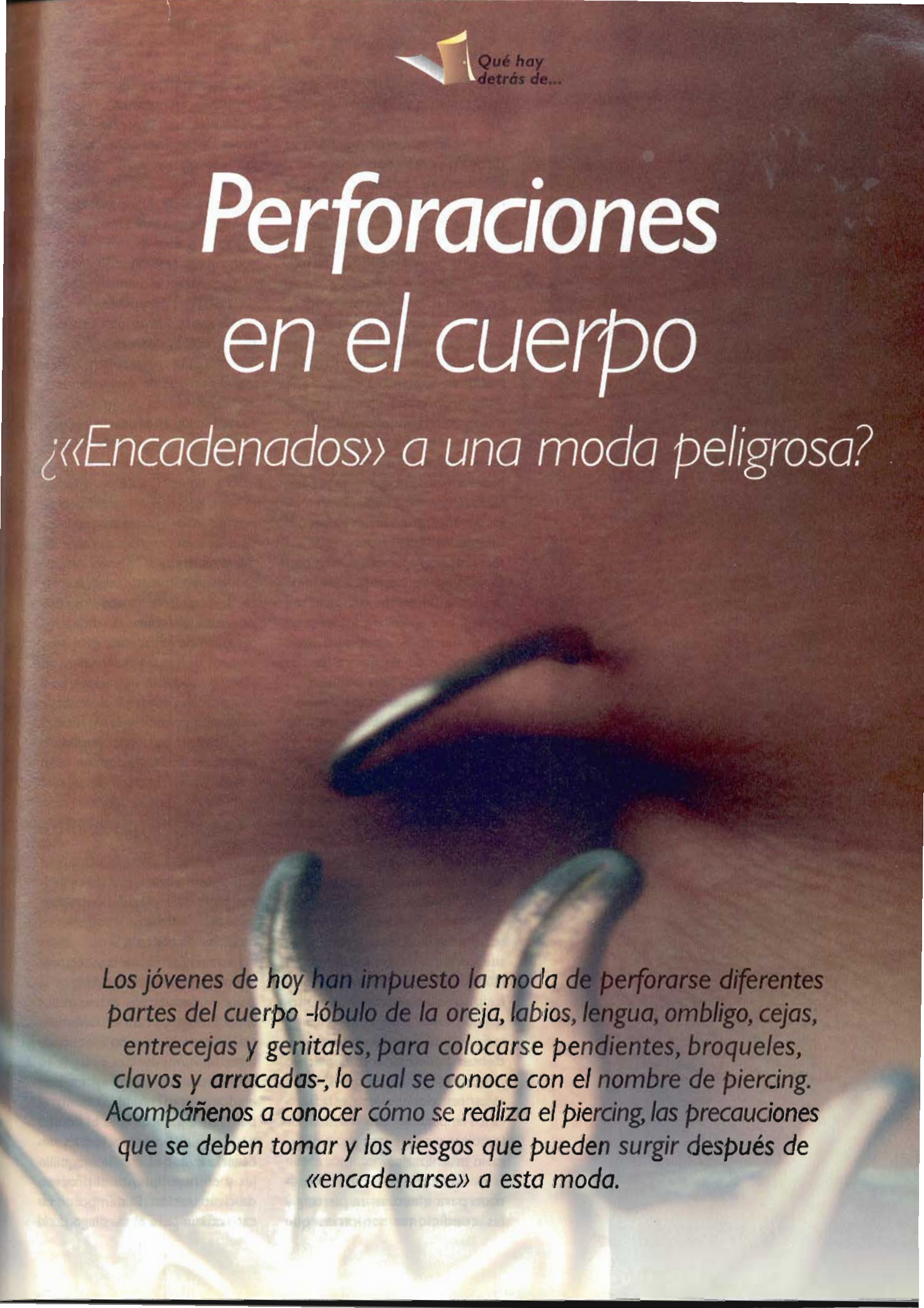
- 6 filetes de lisa lavados (o bien, bagre, bandera, cintilla, mojarra)
- 5 cucharaditas de margarina suave
- 2 chiles serranos picados
- 1/2 cebolla mediana rebanada
- 12 hojitas de epazote lavado
- 1 limón grande
- 1 plátano macho rebanado
- 2 jitomates picados
- Sal y pimienta al gusto
- 6 cuadros de papel aluminio

Preparación:

1. Los filetes se salpimientan y se rocían con el jugo de limón.
2. Cada filete se coloca sobre un trozo de papel aluminio, se le unta la margarina por ambos lados y se le incorporan el jitomate, chile, epazote y cebolla. Se vuelve a sazonar con un poquito de sal y pimienta. Por último se colocan las rebanadas de plátano y se envuelven en forma de tamalitos.
3. Los tamalitos se acomodan en una charola metálica y se hornean a temperatura media (170° C) de 15 a 20 minutos aproximadamente.

Perforaciones en el cuerpo

¿«Encadenados» a una moda peligrosa?



Los jóvenes de hoy han impuesto la moda de perforarse diferentes partes del cuerpo -lóbulo de la oreja, labios, lengua, ombligo, cejas, entrecejas y genitales, para colocarse pendientes, broqueles, clavos y arracadas-, lo cual se conoce con el nombre de piercing. Acompáñenos a conocer cómo se realiza el piercing, las precauciones que se deben tomar y los riesgos que pueden surgir después de «encadenarse» a esta moda.

Agujeros por doquier

La costumbre de perforarse distintas partes del cuerpo para colocarse determinados objetos tiene antecedentes en casi todas las culturas antiguas del mundo, en las que dicha práctica tenía fines rituales o simplemente era un distintivo de la posición social del individuo.

Pero a mediados de la década de los setenta, en este siglo, la idea fue retomada por los jóvenes *punks* en Inglaterra, quienes la emplearon como una forma, entre otras más violentas, de expresar su radical oposición a la Corona Británica y a la sociedad en general; esta moda se extendió, aunque con otra intención, entre los jóvenes de muchos países.

Quienes hoy en día ofrecen el servicio para hacer este tipo de perforaciones son desde «estudios profesionales» hasta puestos semifijos al aire libre; los precios varían mucho de un lugar a otro, así como las condiciones sanitarias en las que practican su trabajo.

Las técnicas para hacer las perforaciones son básicamente de dos tipos:

Con pistola perforadora: este instrumento permite hacer un orificio en la parte del cuerpo donde se colocará el broquel; esta herramienta la emplean tanto los «estudios profesionales» como los establecimientos semifijos.

Con agujas de catéter: son agujas desechables o de reuso que se insertan directamente en la piel; se supone que las agujas reutilizables han sido esterilizadas en un aparato llamado «autoclave», el cual actúa con vapor a presión.

En ambos casos se colocan pendientes confeccionados con acero quirúrgico inoxidable con el fin de evitar reacciones alérgicas; la fábrica los empaca herméticamente, por lo que aparentemente no es necesario esterilizarlos.

En términos generales, el método para efectuar un *piercing* y las condiciones sanitarias que deben cumplirse en cada etapa son las siguientes:

-El lugar debe contar con una mesa de exploraciones cubierta con una sábana limpia desechable, sobre todo cuando la perforación se va a realizar en los genitales.

-La persona que efectúe el trabajo debe usar guantes durante todo el procedimiento.

-La zona en la que va a realizarse la perforación deberá esterilizarse previamente con una sustancia antiséptica.

-Posteriormente se aplica anestesia local -generalmente xilocaína tópica-, y una vez que surta efecto se procede a la perforación con alguno de los métodos ya mencionados.

-Cualquier tipo de pendiente y material debe sumergirse previamente en una sustancia antiséptica, cuando menos durante 20 minutos, aunque la envoltura indique que el producto ya fue esterilizado. Este procedimiento garantiza la eliminación de microorganismos patógenos.

-La persona que realiza el *piercing* debe estar capacitada para llevar a cabo este tipo de trabajo, además de conocer la estructura anatómica del cuerpo, pues de lo contrario podría causar un daño severo y permanente.

Cuidados posteriores

Durante el proceso de cicatrización del *piercing* deben seguirse al pie de la letra las siguientes medidas de higiene.

Faciales (oreja, nariz y ceja, entre otros): se recomienda lavar la zona perforada dos o tres veces al día. Enseguida retirar suavemente las costras con un hisopo de algodón humedecido en agua tibia. Después aplicar un agente limpiador y girar cuidadosamente el pendiente a fin de que el líquido penetre en la perforación. Es necesario evitar el uso de maquillajes y cremas durante el proceso de cicatrización. El tiempo de cicatrización para el cartílago de la

oreja es de ocho a 12 semanas; el del lóbulo, de cuatro a seis semanas; el de la ceja, de seis a ocho semanas; el de las fosas nasales, de seis a ocho semanas; y el del entrecejo, de seis a 12 semanas.

Orales (lengua y labios): hay perforaciones de tipo interno -por ejemplo, en la lengua- y externo -en los labios. En ambos casos, durante la cicatrización debe evitarse la ingestión de alcohol y alimentos picantes o irritantes, asimismo se recomienda hablar lentamente, evitar el sexo oral y los besos prolongados. Este tipo de *piercings* -internos- deben limpiarse después de comer, fumar o beber, empleando un enjuague bucal antibacterial sin sabor, el cual se mantiene en la boca por un lapso de 30 segundos; también pueden hacerse buches de agua con sal. Los *piercings* externos deben limpiarse de dos a tres veces al día, durante seis u ocho semanas.

En el cuerpo (pezón, ombligo, etcétera): se recomienda limpiar la zona perforada dos o tres veces al día, durante seis u ocho semanas. Se enjabona la mano con jabón neutro y con ésta se lava con cuidado el *piercing*, incluyendo el área circundante; no olvide humedecer suavemente cualquier costra que se haya formado para removerla. Después girar el aro o el broquel para que penetre el jabón; para enjuagarlo se gira de nuevo a fin de que salga todo el jabón, luego se aplica un líquido antiséptico -nunca por más de dos semanas. Se sugiere enjuagar con agua tibia salada durante todo el proceso de cicatrización para calmar las molestias.

En genitales: se limpian de dos a tres veces al día. La cicatrización dura de cuatro a seis semanas, pero si se realizan en genitales profundos, ese tiempo se prolonga de tres a seis meses. Para su limpieza se siguen las mismas instrucciones del apartado anterior; debe tenerse mucho cuidado con el uso de los líquidos antisépticos y el jabón, ya que pueden irritar los genitales. Las mujeres deben poner especial atención para evitar una infección vaginal. No es conveniente tener relaciones sexuales ni contacto oral durante el periodo de cicatrización.

El *piercing* realizado en los genitales debe limpiarse siempre antes de tener relaciones sexuales, además de que el uso de espermaticidas y lubricantes pueden causar irritación.

Sus riesgos

Las complicaciones que se pueden presentar después de hacerse un *piercing* son:

Cicatrización imperfecta: tienden a formarse en la parte superior de la oreja, el hombro y algunas zonas de los muslos. Este tipo de cicatrices pueden llegar a medir desde 5 mm hasta 15 cm, y para desaparecerlas se requiere de una intervención quirúrgica.

Infecciones por bacterias: se presentan cuando el material empleado no fue esterilizado adecuadamente.

Infecciones por hongos: surgen por la misma razón que las anteriores, y en casos extremos pueden ocasionar tuberculosis cutánea.

Hepatitis B y Sida: su contagio se presenta cuando se perfora con una aguja infectada a varias personas.

Además de las infecciones anteriores existen otros graves riesgos que vale la pena tener en cuenta:

-En el caso de la aplicación de piercings en los genitales, quienes los realizan pueden llegar a perforar una vena, una arteria o un nervio, ocasionando complicaciones graves por hemorragia.

-Los casos de personas alérgicas a la xilocaína son reducidos, sin embargo, quienes sí lo son pueden sufrir un shock anafiláctico, que puede provocar la muerte si no es atendido a tiempo. Asimismo es necesario saber qué dosis de anestesia local se debe inyectar.

No ponga en juego su salud: si desea someterse a un *piercing*, acuda a un lugar que cuente con todas las garantías sanitarias y con un equipo técnico y humano profesional.

Quienes hoy en día ofrecen el servicio para hacer este tipo de perforaciones son desde «estudios profesionales» hasta puestos semifijos al aire libre; los precios varían mucho de un lugar a otro, así como las condiciones sanitarias en las que practican su trabajo.

No ponga en juego su salud: si desea someterse a un piercing, acuda a un lugar que cuente con todas las garantías sanitarias y con un equipo técnico y humano profesional.

Graciela Muñoz

Fuentes: -Entrevista con el doctor Javier Ruiz Ávila, dermatólogo del «Centro Dermatológico Tennyson». -Sondeo entre prestadores del servicio de piercing.

¿Le «enferma» saberse hipocondriaco?

Un hipocondriaco no piensa que lo es. Está absolutamente convencido de encontrarse enfermo.
Woody Allen

La hipocondría, según la psicología, es una enfermedad psicosomática, es decir, el individuo presenta síntomas cuyo origen es un malestar psicológico. Es una forma delirante común a diversas afecciones mentales, caracterizada por tristeza, angustia y obsesión respecto a la propia salud.

Las enfermedades psicosomáticas se manifiestan de dos formas: en la mente -psique-, como en el caso de los hipocondriacos, o bien, en el cuerpo -soma-, y el afectado puede llegar a dañar un órgano, como el riñón, el corazón, la cabeza o las piernas.

El hipocondriaco se preocupa desmedidamente por su estado de salud, continuamente asegura padecer diferentes males, los síntomas son variados y se pueden presentar en cualquier parte de su organismo: hoy le duele el riñón, mañana los ojos, después el estómago...

El hipocondriaco tiene la certeza de que se ha enfermado seriamente; su convicción es sincera y cree que sus síntomas son reales, sin embargo es un individuo con un perfecto estado de salud física, pero no mental.

La psicoanalista Ángela Ibarrola, directora de la Fundación Mexicana para la Salud Mental, nos explica que la variabilidad de los síntomas es muy representativa en las hipocondrías; asimismo destaca que cuando el hipocondriaco, por ejemplo, asegura estar «muy enfermo» de la cabeza, efectivamente siente dolor, pero desde el punto de vista físico se encuentra bien.

Sus orígenes

Las experiencias de la niñez pueden predisponer a un individuo a padecer actitudes hipocondriacas, como cuando los padres cuidan demasiado a sus hijos y se alarman por un estornudo, un resfriado o una indigestión leve; si el niño percibe que al estar enfermo recibe más atenciones, relacionará esta situación con una aparente gratificación.

Los factores sociales también pueden desencadenar la hipocondría, como el ambiente donde el niño crece, el desamparo o si fue víctima de una violación.

La psiquiatra y psicoanalista Elena Fernández del Valle, miembro de la Asociación Psicoanalítica Mexicana (APM), explica la existencia de tres situaciones que predisponen al individuo a la hipocondría:

Inestabilidades de duelo: quienes han perdido a un ser querido comienzan a imaginarse que se han enfermado del mismo padecimiento que sufría la persona fallecida. Esto puede convertirse en hipocondría, aunque son los casos más sencillos de resolver en comparación con los dos siguientes.

Estado de depresión y ansiedad: cuando el individuo continuamente se siente triste y desanimado, la depresión lo lleva a pensar que tiene una enfermedad física seria. Se mantiene en un estado de ansiedad, de desasosiego y presión, y cualquier síntoma, como palpitaciones o dificultad para respirar, lo lleva a imaginarse lo peor.

Personalidad: el individuo padece la hipocondría como parte de su personalidad; estos casos son controlables, pero difíciles de tratar.

Cómo identificarla

Las personas hipocondriacas habitualmente están pendientes de la literatura médica, lo cual las hace excesivamente sensibles y, como consecuencia, elaboran sus propios «diagnósticos» con respecto a sus «enfermedades»; incluso algunas agravan su situación autorrecetándose fármacos que ponen en severo riesgo su salud física.

En cuanto a su conducta, la psicóloga Ibarrola menciona que detrás de la hipocondría generalmente hay una patología conocida como «paranoia», y una de sus manifestaciones es el delirio, es decir, la persona cree que todo aquello que ve, lee o escucha acerca de cualquier enfermedad se relaciona con su situación.

Asimismo, el enfermo sabe que tiene diferentes síntomas y no quiere enterarse de cuál es la causa de los mismos. Esta persona evita presiones, demandas y censiones ante determinadas condiciones, sin embargo, al mismo tiempo lo que busca es la atención de la gente que para ella es importante.

Para su atención

Quienes generalmente identifican la actitud hipocondriaca son los médicos generales, por eso, al no encontrar males físicos en los pacientes, les sugieren que se sometan a la opinión de un psicólogo o de un psiquiatra.

Sin embargo, por sus propias características, los hipocondriacos se muestran renuentes a acudir a una psicoterapia, y más aún cuando se dan cuenta de que no se les receta ningún medicamento, que es lo que ellos «necesitan».

Al respecto, la psicóloga Ibarrola apunta: «Cuando el paciente percibe que 'sus múltiples enfermedades' son producto, por ejemplo, de las riñas con sus padres, ha dado un paso adelante».

Sin embargo es importante destacar que el tratamiento también depende de la situación específica que origina dicha hipocondría. Si el enfermo sólo acepta ser visto por un médico, no puede obligársele a iniciar otro tipo de tratamiento. Lo recomendable es buscar un médico general que revise al enfermo tres o cuatro veces al año y le recomiende actividades para conservar su salud: que no fume ni beba en exceso, que practique ejercicio y que duerma bien.

Si el médico detecta un proceso de duelo, depresión o ansiedad, puede optar por enviar al enfermo al psiquiatra. Si el paciente hipocondriaco tiene, además, dificultades con su pareja o con algún otro miembro de su familia, problemas laborales y pide ayuda para resolverlos, entonces necesita acudir a una psicoterapia.

Para escoger una clínica psicológica es importante buscar un sitio donde el especialista dé un diagnóstico y decida si la terapia debe ser familiar o individual.

Este último punto es indispensable porque los niños, por ejemplo, generalmente «sostienen» las patologías de toda la familia; el papel del psicólogo en este caso es devolverle a cada miembro la problemática que le corresponde.

Finalmente, nuestras entrevistadas coinciden al señalar que las enfermedades psicosomáticas están «a la orden del día», como una actitud para enfrentar todos los conflictos presentes en la vida cotidiana.

Los hipocondriacos son un caso particular, pues prefieren sentirse «enfermos» en lugar de enfrentar sus problemas; la incidencia de quienes por conflictos psicológicos llegan a dañar sus órganos es numerosa, de ahí el aumento de enfermedades como asma, colitis, úlceras y problemas del corazón... ¿Sorprendente, verdad?

Rosalía González

Necesito pocas cosas para ser feliz

Demian Bichir

Nuestro entrevistado en esta ocasión es Demian Bichir, joven actor que ha participado en 14 largometrajes, entre ellos «Rojo amanecer», «Salón México», «Hasta morir», «Solo» y «Cilantro y Perejil».

Asimismo ha actuado en 20 obras de teatro, entre las que destacan «Ah, Soledad» -por la cual recibió premios de la Asociación Mexicana de Críticos de Teatro y de la Unión de Cronistas y Críticos de Teatro-, «La Sonata de los Espectros», «Malcom contra los eunucos» y «Sueños».

En televisión ha actuado en siete telenovelas entre las que destacan «Lazos de amor», «El Rincón de los prodigios», «Guadalupe», «Nada personal» y «Demasiado corazón», en la que dio vida al personaje del comandante Alfonso Carbajal.

Enseguida compartimos con usted algunas de las opiniones que, en entrevista exclusiva con la **Revista del Consumidor**, Demian Bichir tiene sobre algunos de los temas que forman parte del polifacético mundo del consumo y respecto de sí mismo como consumidor.

Fechas consumistas

Cuando éramos niños, y ante la celebración de fechas como el «Día del maestro» o el «Día del padre», mi papá solía dejarnos a mis hermanos y a mí un recado que decía: «No se dejen engañar por los voraces comerciantes».

Y como lo que bien se aprende nunca se olvida, hoy soy el «peor enemigo» de los comerciantes: no caigo tan fácil, sólo compro lo esencial. Los creativos necesitarán mucho más talento para lograr que vaya a comprar algo que se está anunciando, pero que no necesito.

Jamás caigo en las fechas consumistas. Tengo la mala costumbre de no recordar fechas; sin embargo, durante todo el año le llevo unas flores a mi madre o la invito a cenar con cualquier pretexto.

También cuando salgo de viaje encuentro cosas que pienso que le gustarían a algún miembro de mi familia o a mis amigos de toda la vida, y las compro. Nunca hago compras de pánico.

¿Poca ropa?

Me niego a utilizar ropa que anuncia algún tipo de marca, a menos que incluya una consigna que tenga que ver con mi forma de pensar. Sin embargo, creo que los comerciantes han entendido que hay gente como yo, para quienes hacen ya un logotipo más discreto, con mucho más estilo, menos vulgar... y ahí sí caigo.

Por lo general soy muy elemental en mi forma de vestir; en jeans sé qué talla y largo soy, y cuando los compro sólo checo que las bolsas y los botones estén bien cosidos para no llevarme sorpresas, aunque los adquiero sin probármelos porque me da mucha flojera.

A veces sí anuncio en mi ropa cosas que tienen que ver con el trabajo; por ejemplo, esta chamarra lleva el anuncio de la obra de teatro en la que actúa mi pareja: «Loco por ti».

Consumido por el cine

Todos aquellos que amamos el cine, aplaudimos la llegada de las cadenas norteamericanas porque tienen salas maravillosas: no te interrumpen la película a la mitad para que vayas a la dulcería a consumir, tienen un sonido espectacular y la mejor proyección, ¡son una bendición!

Pero me doy cuenta que no a toda la gente le interesa disfrutar de la película en absoluto silencio y de un «jalón». Gracias al video home se ha fomentado una cultura absurda en cuanto a que la gente va al cine como si fuera al box o como si estuviera en la sala de su casa. No respetan el anuncio que se proyecta antes de empezar: «Silencio, la función va a empezar. Apague su celular»... Es una verdadera desgracia para los que amamos el cine. He tenido que optar por ir a las funciones en la mañana y de lunes a miércoles. La misma gente te vuelve un ermitaño, un lobo estepario.

El mayor robo a mano armada en un cine es el precio tan alto de los productos que venden. A veces no queda más remedio que pagar, aunque sea un dineral, porque no puedes llevar las «palomitas» de tu casa, y en los estacionamientos cada minuto extra debe pagarse como hora completa.

Creo que las autoridades deberían tener mayor control sobre esta situación. La criminalidad en nuestro país existe a todos los niveles, pero la más grave es la que tiene permiso para delinquir y ante la cual al parecer no nos podemos amparar.

Yendo al «super»

Viví seis años en la ciudad de Los Ángeles y no era muy precavido al hacer mis compras, hasta que un día me di cuenta que había dos tipos de aguacates y unos costaban 45 centavos más que los otros. Aunque hasta la fecha no sé cuál era la diferencia, desde entonces empecé a poner más atención a la hora de hacer mis compras.

En Estados Unidos siempre traté de comprar pocas cosas porque luego se me echaban a perder. Así que después, conforme iba consumiendo, regresaba por lo que me hacía falta; sin embargo, tengo que reconocer que odio el rito de ir al «super», bajar del auto, tomar un carrito y recorrer pasillos.

Prefiero los horarios en los que hay poca gente, para evitar las aglomeraciones. Se me hace una pérdida de tiempo horrenda formarme en una fila en la que hay más de dos personas para pagar.

Últimamente he visto en el «super» cosas que no tienen sentido. Por ejemplo, en la sección de papel sanitario hay unas «mega» marcas perfumadas y acolchonadas, y de pronto encuentro las marcas «libres», que son buenas y más baratas. Por eso en ese tipo de cosas sí comparo precios, pues no estoy dispuesto a regalarle mi «lana» a nadie.

Comer en la calle, ¡un verdadero desfalco!

Como buen «flaco», le pego durísimo al «diente» y no me importa pagar por una buena comida o por un buen vino, lo que no soporto es la «tomada de pelo».

Dicen por ahí que los mejores lugares para comer son donde te conocen. Para mí no es un desperdicio sentarme en un lugar maravilloso, aunque sea

caro, con un par de buenos amigos; lo que no aguanto es que de pronto te cobren «las perlas de la virgen» por una cochinada de alimentos o platillos muy mal hechos, ¡que hasta yo los puedo hacer mejor en mi casa!

¿Los mejores libros...? ¡Los que te regalan!

Los libros son carísimos, pero comprarlos es uno de los gastos fuertes que deben contemplarse; antes de hacer las cuentas hay que tener un presupuesto para libros, películas y discos.

De mis autores predilectos trato de tener la colección completa; también leo los que me recomiendan los «cuates» o aquellos libros que reciben una buena crítica.

Lo maravilloso sería que yo supiese alemán, francés o sueco para leer a los autores en su idioma original.

En bienes y servicios

Con el tiempo uno aprende a revisar las cuentas de los restaurantes, y a observar que, por ejemplo, los hoteles te cobran muchísimos impuestos por una llamada internacional. Hay que aprender a ser inteligente, no por «codo» o por querer volverse millonario, sino porque no se vale que le «tomen a uno el pelo», por eso llega un momento en que hay que reclamar lo que nos corresponde. En mi caso, si no me cumplen lo ofrecido, ¡me enfurezco de una forma espeluznante!

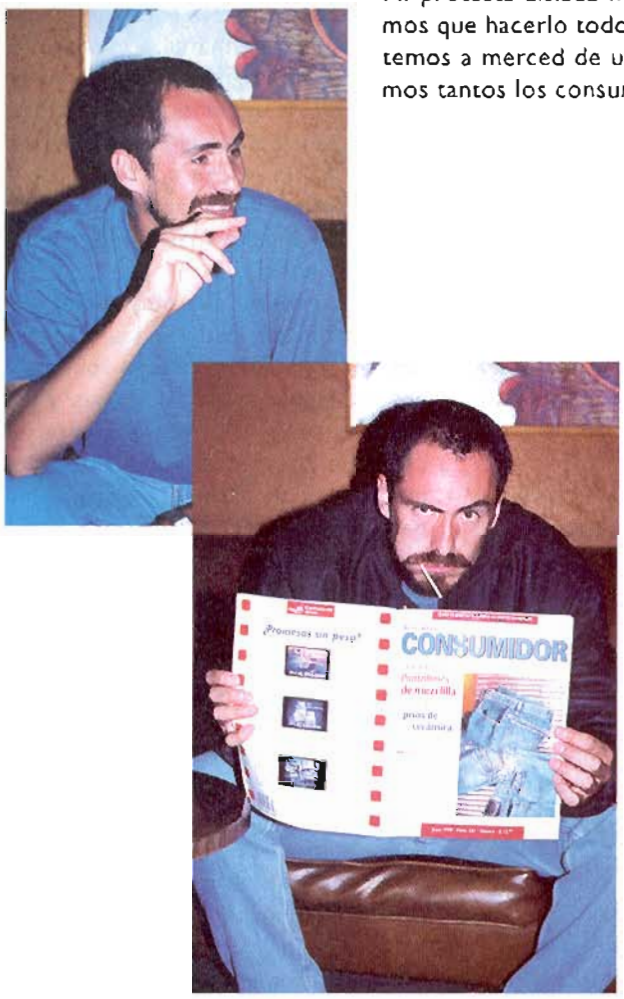
Lo ideal sería que como ciudadano común te atendiesen sin problemas. Pero dé pronto te das cuenta que no te «pelan», pero si dices que eres Demian Bichir te atienden de maravilla y hasta el gerente lo hace personalmente.

Siento que en nuestra sociedad, cada vez que se compra un bien o un servicio hay problemas. El país no tiene remedio; nos podríamos gastar «hígados» enteros reclamando, pero la impunidad es un deporte nacional que practicamos todos los días.

Sin embargo, creo que no tenemos que dejar de reclamar y hacer valer nuestros derechos. Si cada vez que se comete una injusticia todos gritáramos, sería menor el riesgo de que nos siguieran tomando el pelo.

Juntos podemos hacer que nos hagan caso. Mi protesta aislada no sirve para nada; tenemos que hacerlo todos. No puede ser que estemos a merced de unos cuantos, cuando somos tantos los consumidores.

Vanessa Prieto



En pocas palabras

Conozca algunas de las ideas o definiciones que cita Demian Bichir respecto de los siguientes conceptos:

- Ventas por teléfono: Chamba para gente que no tiene nada que hacer.
- Queja: Necesaria, constante.
- Factura: Útil, pregúntale a mi contador.
- Garantía: Indispensable, aunque a veces es una broma
- Calidad: Lo único que me importa... hablando de consumo.
- Etiqueta: Aunque generalmente son ignoradas, dan confianza.
- Ley Federal de Protección al Consumidor: Como todas las leyes, ¡maravillosas si se aplican!
- Consumismo: Terrible enfermedad.

Alimentos en envase Tetra Brik

La industria de los alimentos trabaja constantemente en la búsqueda de nuevos y mejores métodos y técnicas para la conservación de los alimentos, con la finalidad de que éstos lleguen a los consumidores en condiciones óptimas.

Entre los envases que cumplen de forma excelente con dicha función se encuentra el denominado Tetra Brik, el cual es parte de toda una gama de envases de diferentes formas (Tetra Brik Aseptic, Tetra Rex, Tetra Classic, Tetra Wedge, Tetra Prisma y Tetra Top), los cuales se utilizan específicamente para conservar alimentos líquidos y semilíquidos.

La Revista del Consumidor le ofrece enseguida una investigación sobre las características, las ventajas y las precauciones que deben tenerse con este tipo de envases; esperamos que le resulte de utilidad.

Características y ventajas

Un envase Tetra Brik tiene la finalidad de crear una barrera para proteger a los alimentos de la luz, la humedad, el oxígeno, los sabores desagradables y los microorganismos; por otra parte evita que las vitaminas y las cualidades nutritivas del comestible se deterioren.

Para cumplir con dicho fin, en su fabricación se utilizan materiales específicos, por ejemplo, el envase de cartón para bebidas se elabora principalmente de diferentes capas delgadas de papel rígido o de cartón, que se colocan entre capas finas de polietileno (plástico). En el caso del envase de cartón aséptico para bebidas de larga duración -como leche y jugos- se añade una capa microscópica de aluminio.

El papel es la materia prima esencial para la fabricación de este tipo de envases, aunque los innovadores procedimientos de fabricación han permitido reducir la cantidad de papel necesario para producirlos. Por ejemplo, actualmente es posible mantener la resistencia del envase utilizando una combinación de distintos tipos de papel; los envases de cartón son un 20 por ciento más livianos que hace 20 años. Asimismo, una fina capa externa de polietileno evita la humedad, mientras que una capa doble en el interior del envase logra sellarlo térmicamente.

Por otra parte, la lámina microscópica de aluminio hace innecesaria la refrigeración mientras no se abra el recipiente, además de preservar los alimentos.

Es interesante señalar que de un envase Tetra Brik de cartón lleno, el 95 por ciento del peso corresponde al contenido y el 5 por ciento al envase.

Envases Tetra Brik y el ambiente

La preocupación acerca de cómo interactúan con el ambiente los envases Tetra Brik se despeja debido a las acciones que realizan algunos países para proteger la ecología.

Una de éstas es el reciclaje, el cual se realiza por medio de diferentes métodos: los envases se comprimen para fabricar materiales aglomerados, o bien, se separan sus diferentes componentes para hacer otros productos; en este último caso, las fibras de papel se vuelven a convertir en pulpa de papel, luego se separa el polietileno y el aluminio y se utilizan para fabricar papel para escribir y toallas de papel de uso doméstico.

Uno de los grandes retos para lograr un reciclaje efectivo de los envases de cartón es la recolección y la separación eficiente, puesto que ello depende de la conciencia comunitaria, la conveniencia, el incentivo económico y la participación gubernamental.

Otra opción es la incineración para convertir los desperdicios en energía. Por ejemplo, en el área metropolitana de Minneapolis, Minnesota, Estados Unidos, se incinera un 30 por ciento de los desperdicios sólidos del municipio; la energía obtenida se utiliza para generar electricidad y/o vapor, y emplearlos en los sistemas de calefacción de los distritos.

Los principales componentes de los envases -el papel y el polietileno- constituyen fuentes valiosas de combustible para los incineradores, que convierten los desperdicios en energía. Así, por ejemplo, el valor energético correspondiente a 2 toneladas de envases de cartón laminado equivale al valor energético de una tonelada de gasolina aproximadamente.

Otra alternativa es la producción de compuesto de abono. Al respecto, la Facultad de Agricultura de la Universidad de Sao Paulo, Brasil, llevó a cabo un análisis cuyo resultado indicó que los envases de cartón para bebidas, al ser triturados finamente e incorporados a depósitos de compuestos de abono, pueden descomponerse en un periodo de 90 a 120 días. El producto final puede ser utilizado como abono o fertilizante.

Asimismo, en cuanto a los vertederos de basura en los que se depositan los envases Tetra Brik, éstos resultan seguros y estables, dado que están hechos con poco material y se pueden comprimir fácilmente hasta reducirlos a un pequeño volumen.

Fuentes: -Empresa Tetra Pak, S. A. de C. V.
-Revistas Tetra Pak, núms. 64, 68, 73, 74, 76 y 77.
-El medio ambiente: un enfoque con sentido común, Editorial Tetra Pak.

Otra de sus cualidades es que este tipo de envase es seguro porque no se rompe ni presenta aristas cortantes.

Finalmente cabe aclarar que el concepto «aséptico», que algunos envases Tetra Brik señalan, se refiere a que durante su distribución y almacenamiento no es necesario mantenerlos en refrigeración; la duración del comestible va de tres a seis meses en el caso de productos ultrapasteurizados.

El proceso de envasado

La mayoría de los productos lácteos y otros alimentos líquidos, cuyo grado de acidez es bajo, necesitan un tratamiento térmico para lograr una pasteurización o una ultrapasteurización. El envasado aséptico proporciona un medio adecuado para su conservación.

En cambio, los productos como jugos y otros derivados de frutas presentan un alto grado de acidez, por lo que alcanzan la esterilidad a temperaturas más bajas. En realidad, el proceso de pasteurización y el de ultrapasteurización se aplican con el fin de destruir los microorganismos patógenos e inactivar las enzimas que puedan alterar la calidad del producto.

Posteriormente se realiza el envasado, el cual consiste en esterilizar el envase pasándolo por un baño de peróxido de hidrógeno antes del llenado. Con el sistema de envasado aséptico el alimento mantiene su esterilidad comercial durante varios meses sin necesidad de refrigeración ni de conservadores.

Cómo comprar

La duración de los productos tratados asépticamente depende de las condiciones climáticas del lugar, así como de las variaciones de sabor que los consumidores pueden aceptar. En países con una gran tradición en el consumo de leche, los individuos tienen la capacidad de identificar los cambios de sabor que se presentan después de seis semanas de envasado, razón por la que este periodo se ha establecido como el de duración máxima.

Cuando un alimento envasado en Tetra Brik llega al consumidor final debe tener el mismo sabor y calidad que cuando salió del lugar de producción, a pesar de los factores adversos que se presenten en su proceso de distribución.

Sin embargo vale la pena considerar ciertas sugerencias al adquirir y conservar estos comestibles:

-Una vez abierto, el producto debe refrigerarse.

-Es importante que el consumidor conozca qué tipo de producto compra. Por ello, la información en el envase debe indicar: tipo de producto -leche, jugo, crema o néctar, mole, salsa, etcétera-, aporte alimenticio de calorías, vitaminas, conservadores, colorantes y cualquier otro aditivo, así como contenido neto y fecha de caducidad.

-No elegir aquellos envases que estén abombados, maltratados, sucios, raspados, perforados o cuyo contenido se esté derramando.

-En México, la caducidad de los alimentos en envase Tetra Brik abarca un periodo de tres meses para la leche y 12 meses para los jugos y productos que incluyen jitomate; procure que aquella no esté muy próxima a la fecha en que los adquiera.

Los orígenes del envase Tetra Brik

En mayo de 1951 se presentó en Suecia un sistema de envasado con características únicas: en un proceso continuo se vaciaba la leche en un envase en forma de tetraedro, compuesto de papel recubierto de plástico.

De este modo, Ruben Rausing, un trabajador visionario en el sector de envasado, había logrado materializar su idea sobre un envase económico e higiénico para la leche. En 1952 se suministró al mercado nacional suizo la primera máquina para fabricar los envases en forma de tetraedro, y dos años más tarde se creó la primera para el mercado de exportación.

En 1961 se introdujo una versión modificada del envase en forma de tetraedro: se trataba de un material aséptico para el envasado de larga duración de la leche. Esta tecnología fue proclamada en 1989 por el *International Food Institute* como el descubrimiento más importante en la industria alimentaria durante los últimos 50 años.

Fuente: Revista Tetra Pak, núm. 76.

-Al momento de abrir el envase, cerciórese de que su contenido presente el olor, el sabor y el color característicos del alimento; no es necesario verter el contenido en otro recipiente para guardarlo.

-Debido a que los alimentos envasados en Tetra Brik no contienen conservadores, su proceso de deterioro normal empezará a partir de la fecha en que se abra el envase, por lo que se recomienda consumirlo durante los dos o tres días posteriores como máximo.

-Finalmente, para almacenar un producto con envase Tetra Brik (antes de abrirlo) se recomienda un lugar fresco y seco, aun cuando estos envases soportan las temperaturas extremas que prevalecen en la República Mexicana.

Si usted, amigo consumidor, adquiere productos con este tipo de envase, en lugar de desecharlos una vez vacíos, recoléctelos en casa y cuando ya tenga una cantidad considerable llévelos a los centros de acopio que se encuentran en los diferentes estados de nuestro país.

Graciela Muñoz

Fuentes -Empresa Tetra Pak, S.A. de C.V
-Revistas Tetra Pak.

Programa para reciclar envases Tetra Brik en el D. F.

En el Distrito Federal se generan mensualmente 2 mil toneladas de envases de cartón plastificado, los cuales podrán ser reciclados, siempre y cuando los consumidores colaboren en su acopio. Si esta tarea se efectúa, traerá como beneficio evitar la tala de mil árboles diariamente.

Para llevar a cabo el proceso de reciclaje de los envases, el gobierno del Distrito Federal firmó un convenio con la Junior League de México, por medio del cual las autoridades se comprometen a colaborar con los centros de acopio, que hasta el momento son tres, pero en seis meses estarán instalados en todos los centros comerciales del país.

El programa denominado «Reciclaje por naturaleza» inició sus operaciones en septiembre de 1995, en la delegación Miguel Hidalgo, sitio en donde se logran recolectar alrededor de 5 toneladas de envases, sin embargo, esta cifra es mínima si la comparamos con las 2 mil toneladas al mes que hemos mencionado.

Las ganancias que se generen de la venta de los «desperdicios» serán canalizadas a un programa de educación ambiental, el cual tiene un convenio con la Secretaría de Educación Pública para sensibilizar en la materia a niños, jóvenes y maestros.

Cómo reciclar

Para que los consumidores podamos participar en el programa de reciclaje desde el hogar es necesario hacer lo siguiente: los envases Tetra Brik (de leche, crema y jugo), una vez vacíos, deben lavarse para después aplanarlos y guardarlos. Cuando haya acumulado un buen número puede llevarlos a los centros de acopio de materiales reciclables que ya existen en las ciudades como Querétaro, Querétaro; Monterrey, Nuevo León; Saltillo, Coahuila; Guadalajara, Jalisco; Mexicali, Baja California Norte; Los Reyes La Paz, Estado de México, y en varios puntos del Distrito Federal.

Fuente: Diario Reforma, abril de 1998, México.

Los alimentos de su gato

¿Qué pensaría el gato italiano «Garfield» si de pronto sustituyéramos su dieta diaria a base de lasagna, pizzas y suculentos postres, por una lata de comida industrializada? Por supuesto, lo anterior forma parte de la ficción, ya que los gatos comunes y corrientes se conforman con un plato de croquetas con sabor a ¿atún?, ¿hígado?, ¿salmón?; bueno, esto depende del exigente paladar de cada «bigotón».

Si usted no sabe cuál es la alimentación ideal para su gato, en estas líneas tendrá la posibilidad de conocerla.

La dieta idónea

Un gato, para su óptima alimentación, necesita los siguientes aportes nutricionales:

- Proteínas, ayudan a la formación de los músculos y los huesos y favorecen al brillo del pelo.
- Fibra: le brinda energía y contribuye al crecimiento del pelo.
- Grasas: dan brillo y consistencia al pelo y propician el desarrollo del gato.
- Suplementos de carbohidratos: regulan la actividad física del animal, pero hay que considerar que su consumo excesivo provoca obesidad -padecimiento muy común entre los gatos mayores de tres años.
- Minerales: uno de los más importantes es el calcio, ya que regula el crecimiento y la calcificación de los huesos, así como el magnesio.

Cabe destacar que los alimentos de calidad «Premium» contienen elevadas proporciones de magnesio, lo cual puede favorecer la aparición de cálculos.

En contraparte, la carencia de alguno de los nutrientes antes mencionados puede aumentar el riesgo de padecer ciertas enfermedades. Entre las más comunes podemos citar el hiperparatiroidismo nutricional secundario, que consiste en una descalcificación por dietas altas en fósforo; osteomalasia o raquitismo por deficiencia de vitamina D; problemas dermatológicos como caída del pelo, cicatrización deficiente y piel reseca a consecuencia de carencias de elementos como cobre o zinc; la deficiencia de vitamina E atrofia los músculos y la falta de vitamina A puede causarles ceguera

Comida casera

Es muy importante tomar en cuenta que los hábitos alimenticios de los animales deben fomentarse desde que son cachorros, pues un gato adulto difícilmente consumirá aquellos alimentos a los que no esté acostumbrado, ya sean caseros o industrializados.

Si usted prefiere preparar en casa la comida de su mascota, recuerde que todos los alimentos que le ofrezca deben estar cocidos; de preferencia elija pollo, arroz, verduras -zanahorias, calabazas, acelgas, apio y espinacas-, hígado de res o de pollo y queso cottage.

Las cantidades (en gramos) de cada ingrediente varían de acuerdo con la edad y el tamaño del gato.

Si lo desea puede ofrecerle atún o sardinas -sólo procure escurrirles el aceite-, pero únicamente dos veces por semana.

Haga una buena elección

El mercado ofrece básicamente dos tipos de alimentos industrializados para gatos: la comida «Premium» -se consigue en cualquier tienda de autoservicio y está elaborada con sustitutos de carne, pollo y pescado-, y la «Superpremium» -se comercializa en clínicas veterinarias e incluye ingredientes como carne, pollo y pescado (no sustitutos), lo que eleva su calidad nutricional pero también su precio.

Actualmente podemos encontrar una gran variedad de marcas nacionales y extranjeras, entre las que destacan «Friskies», «Whiskas», «9 Lives», «Cat Chow», «Optimum», «Farmland», «Eat´Em-Up», y los alimentos de marca propia que comercializan las cadenas de tiendas de autoservicio.

Los precios de estos alimentos oscilan entre los $ 4.00 y los $ 5.60 la lata con 156 g; y entre $ 6.30 y $ 9.50 la lata con 350 a 375 g. Por su parte, la bolsa de croquetas con 1.5 kg tiene un costo de entre $ 22.50 y $ 32.00, dependiendo además del sabor, ya que podrá complacer al minino con platillos de salmón, atún, sardina, res, pollo o hígado.

El aroma, un gancho

Cabe destacar que para los gatos, el sentido del olfato es fundamental para elegir sus alimentos; por ello la comida enlatada contiene suplementos y derivados de pescado que despiden un olor penetrante, con la ventaja extra de que proporcionan -según afirman los expertos- proteínas y vitaminas a su mascota.

Entre la variedad de marcas podemos encontrar tres diferentes presentaciones:

Sólida (croquetas): es el alimento que presenta mayores ventajas, porque es fácil de almacenar, no ocupa gran espacio en la alacena, no necesita preparación previa: sólo hay que servirlas en el plato de la mascota; asimismo se encuentran fácilmente en el mercado, y su gato no corre el riesgo de intoxicarse porque se conservan en buen estado aun cuando estén expuestas al sol.

Semisólida: son croquetas que se reconstituyen con agua caliente, acentuando así el olor del producto.

Húmeda (comida enlatada): es más costosa que las croquetas, pero igual de práctica, ya que sólo se requiere abrir la lata y servir el alimento.

Hábitos de alimentación

- Los gatos muy pequeños deben alimentarse cuatro veces al día; después de los seis meses el número de comidas disminuye a tres, y al cumplir un año de edad, sólo dos veces: una por la mañana y otra por la noche.
- En promedio, un gato debe consumir diariamente la cantidad de alimento equivalente al 1.5 ó 2.5 por ciento de su peso.
- En la dieta diaria usted puede incluir también hígado o carne de res cocidos: nunca se los dé crudos, ya que los altos niveles de fósforo que contienen pueden provocar desbalances de calcio y por ello generarle problemas en los huesos.
- Después de los dos meses y medio ya puede ofrecer leche a su gato, no es recomendable que sea antes ya que su organismo aún no produce la enzima que le permite degradar el azúcar de la leche.
- Es muy importante que su mascota siempre tenga agua fresca en un recipiente.
- Procure darles de comer antes de que la familia se siente a la mesa, de esa forma evitará que se acostumbren a pedir y recibir bocados extra.
- Estipule los horarios de comida de su gato y procure respetarlos.
- Por lo general, los gatos no se terminan el alimento, por lo que no es recomendable que les retire el plato hasta que se terminen la porción.
- Tome en cuenta que los gatos prefieren aquella comida cuyos sabores son amargo y salado.
- Si usted le ofrece a su gato productos como hígado crudo, salchichas, mortadela y jamón, puede provocarle obesidad.

Recomendaciones generales

- Si usted ha decidido que alimentará a su gato con productos industrializados revise la fecha de caducidad del alimento, sobre todo en el caso de las latas.
- Para que su gato no se acostumbre a un solo tipo de comida, procure alternar las marcas y las presentaciones.
- Recuerde que a los gatos les atrae el olor del alimento, por ello es recomendable que cierre perfectamente la bolsa de las croquetas para evitar que el aroma se pierda.
- Mantenga las croquetas lejos de la humedad, y las latas alejadas del sol y en un lugar fresco.
- La obesidad es un padecimiento muy frecuente en los gatos, no olvide que ello no es sinónimo de una buena nutrición.
- Si su mascota deja de defecar o lo hace con dificultad, llévelo de inmediato al veterinario.
- Aunque los gatos son muy limpios, es recomendable bañarlos cada dos meses, aunque vale la pena consultarlo antes con el veterinario porque también influye la raza y el tipo de pelo.
- Los gatos suelen ser animales muy obedientes, por lo que usted puede habituarlos a defecar en un solo sitio. En las tiendas de autoservicio se venden bolsas con arena perfumada destinada específicamente para este fin, su costo es de aproximadamente $ 26.00 por bolsa con 5 kg.

Recuerde que el alimento de su mascota es fundamental, pero también necesita cuidados y cariño.

Lorena M. Romo

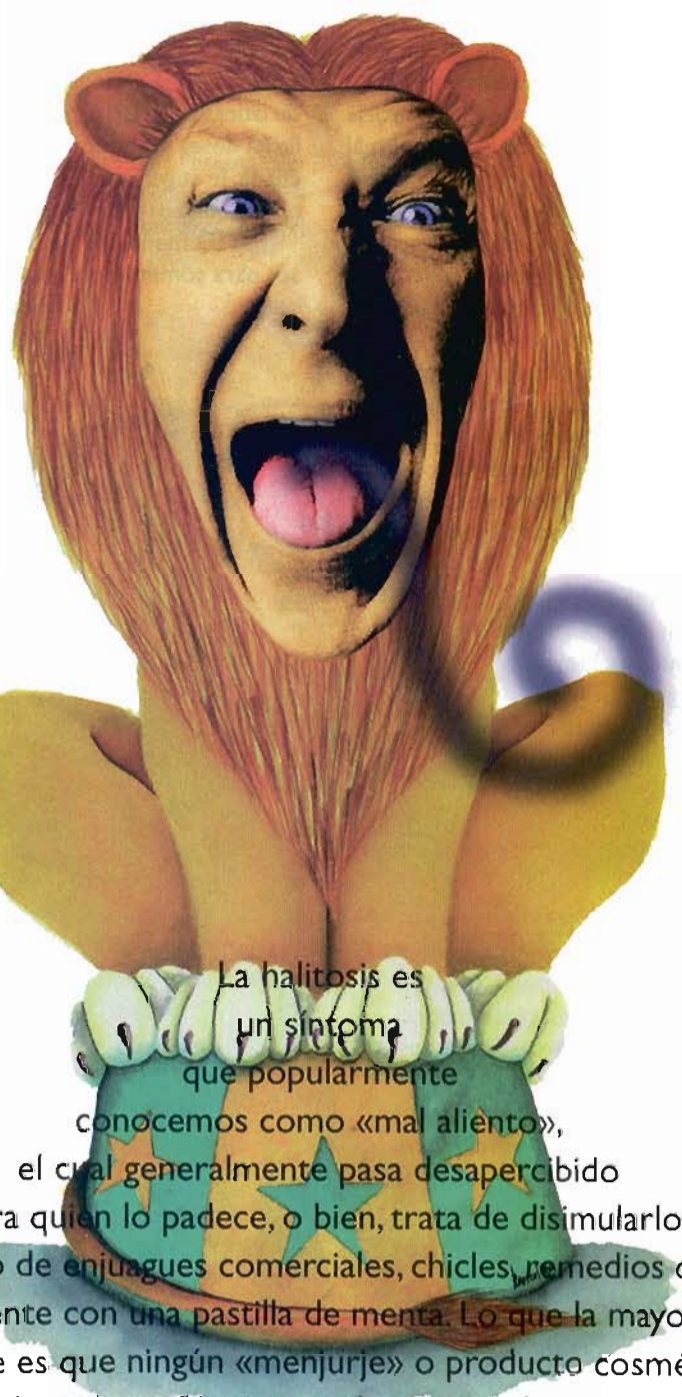
Alimentación del gato

Cantidad Peso del gato (kg)	Porciones Gramos	Tazas
1-2	15-25	1/5-1/4
2-4	25-55	1/4-1/2
4-6	55-80	1/2-3/4
6-8	80-105	3/4-1 taza

Fuentes: -Entrevista con el MVZ Manuel Alejandro Flores García, especialista en nutrición, Hospital Veterinario «Animal Care Center».
-Entrevista con el MVZ Edgar Islas Calderón, criador y miembro activo de la Asociación Mexicana de Gatos.
- Conferencia dentro del Mes de las Mascotas en el Museo Universum.

Halitosis:

¿aliento de león?



La halitosis es un síntoma que popularmente conocemos como «mal aliento», el cual generalmente pasa desapercibido para quien lo padece, o bien, trata de disimularlo con el uso de enjuagues comerciales, chicles, remedios caseros o simplemente con una pastilla de menta. Lo que la mayoría de la gente desconoce es que ningún «menjurje» o producto cosmético es capaz de eliminar de fondo este problema -en el mejor de los casos, sólo lo encubre o lo atenúa-, por ello es importante conocer sus causas para atacarlas desde la raíz.

Diversos orígenes

Las causas que propician la halitosis son variadas, aunque la principal surge en la boca, debido a la descomposición de las bacterias producidas por los residuos alimenticios, los cuales se concentran en la parte inferior de la lengua, en los espacios interdentales, en las piezas con caries, en las restauraciones desajustadas o en los puentes dentales mal adaptados.

Los microorganismos que se desarrollan entre los dientes y en la encía provocan la halitosis, ya que forman ciertos compuestos volátiles -como los sulfuros de hidrógeno y los metil mercaptanos- que despiden un olor desagradable.

El mal aliento también depende de factores como la cantidad de saliva producida -la cual puede variar de un día y de una hora a otra-, la retención de restos de alimentos, así como los hábitos de higiene deficientes; cabe señalar que la mayoría de las veces la falta de limpieza bucal es la causante del mal aliento y de enfermedades como gingivitis, periodontitis y caries.

Otros factores causantes de la halitosis son las alteraciones crónicas de las vías respiratorias -amigdalitis, dilatación en los bronquios e infecciones en los pulmones, etcétera-, pues producen vapores que afectan al aliento.

Asimismo, los desórdenes gastrointestinales -hernia, indigestión, etcétera- pueden incidir en este problema, ya que producen gases que se expulsan por la boca.

Las personas con diabetes tienen un aliento denominado «cetónico» -porque es fuerte y se parece al olor de la acetona-; lo mismo le sucede a quienes padecen cirrosis hepática o afecciones renales.

Por último, el uso de ciertos medicamentos y el tabaquismo están íntimamente relacionados con los problemas bucales. Hoy en día se sabe que el tabaco -en cigarrillos o masticado- incrementa la producción de bacterias patógenas, lo cual propicia periodontitis y halitosis.

Hay de remedios a remedios...

Los remedios caseros para combatir el mal aliento abundan: masticar cascarón de huevo, una rama de perejil, una rajita de canela, o enjuagarse la boca con una infusión de menta o de anís, pero sus efectos son pasajeros y no tienen soporte científico.

Por otra parte, los enjuagues bucales son un auxiliar para la limpieza bucal, que contienen agentes químicos que actúan como antisépticos.

El mercado ofrece varias marcas de estos productos, pero cabe aclarar que su función es sólo cosmética -dejan un aliento agradable- y momentánea, pues no ataca el problema de fondo.

La gingivitis -inflamación de la encía provocada por la placa dentobacteriana- se controla con el uso de una mezcla de aceites esenciales, como el timol, el eucaliptol y el mentol.

Medidas de higiene

- Para evitar el mal aliento no hay nada mejor que lavarse los dientes tres veces al día y después de ingerir alimentos.

-La mayoría de las personas dedican a la limpieza bucal de 30 a 40 segundos, sin embargo el cepillado requiere cuando menos tres minutos.

-Para asear correctamente los dientes es necesario lavar, con un cepillo de textura mediana, todas sus caras, además de los espacios interdentales y la encía (con suavidad para no lastimarla); también es importante tallar la lengua, pues en ésta se acumulan también las bacterias.

-Para lograr un buen cepillado no es indispensable contar con un cepillo eléctrico, afortunadamente existe en el mercado una amplia variedad de cepillos que nos ofrecen las características necesarias para hacer del cepillado una tarea sencilla (si desea saber cómo elegir el cepillo y la pasta dental adecuada, le sugerimos consultar nuestras ediciones 241 y 244, en las que aparecen dos reportajes al respecto).

-Es recomendable visitar al dentista cada cuatro a seis meses para someterse a una limpieza dental; de no ser así, conviene hacerlo al menos una vez al año, con el riesgo de tener una nueva lesión dental o gingival.

-Para asear los espacios interdentales es necesario utilizar hilo dental.

-Si usa dentadura postiza debe limpiarla todos los días; de esa manera evitará que se incrusten sarro y residuos de alimentos.

-Aunque usted no lo crea, el mejor enjuague bucal que existe es la saliva, ya que su flujo permite eliminar en alguna medida y temporalmente el mal aliento, de ahí que masticar chicle sin azúcar ayude momentáneamente, pues se incrementa la salivación.

-Le recomendamos revisar su dieta diaria y corregir aquellos hábitos nocivos que puedan fomentar la halitosis -como el consumo de café y de tabaco-; tenga presente que en caso de padecer un problema de este tipo sólo un especialista puede determinar su causa y orientarlo para corregirla; con base en esto le sugerimos consultar el estudio de laboratorio publicado en esta misma edición sobre la calidad, características y precios de los enjuagues bucales y dentífricos que se comercializan en el mercado mexicano.

No cabe duda: una de las mejores cartas de presentación es una bella sonrisa; no permita que el descuido o la indolencia la conviertan en un desagradable «aliento de león», ¿no lo cree?

Lorena M. Romo

Fuentes: -Doctor Agustín Zerón, presidente de la Comisión Científica de la Asociación Dental Mexicana, Facultad de Odontología, UNAM.
-Doctor Gonzalo Rodríguez V., médico adscrito al Servicio de Gastroenterología, SSA.

Midiendo el mal aliento

Algunas investigaciones científicas llevadas a cabo en esta década han descubierto métodos accesibles y confiables para medir la halitosis.

En Estados Unidos, por ejemplo, se han utilizado monitores de gas -conocidos como «halímetros»- que son capaces de medir el mal aliento.

Este método es conocido como organoléptico o hedónico y es la forma más común para determinar el mal olor bucal.

Los alimentos y el mal aliento

Hay alimentos como el ajo, la cebolla, la carne con alto contenido de grasa, los productos lácteos, las bebidas alcohólicas y los platillos muy condimentados, que provocan halitosis.

En cambio, las espinacas, la lechuga, los nabos, el perejil, el cilantro, y en general todos los vegetales refrescan el aliento, según los expertos, debido a su alto contenido de clorofila; la zanahoria, el apio y la manzana, al consumirlos crudos, evitan el desarrollo de la placa dentobacteriana.

Síndrome de West
Epilepsia grave en los niños

Una de las situaciones más difíciles de afrontar es aquella en la que se nos informa que un familiar padece epilepsia.

Después de la desesperación y la desilusión que acompañan a tan desagradable noticia, debemos pensar en qué forma podemos ayudar a quien padece esta enfermedad, para fomentar su desarrollo y lograr -en la medida de lo posible- su integración a la sociedad.

El síndrome de West es una forma grave de epilepsia que comienza a manifestarse entre el primer mes y los dos años de edad.

Características de la enfermedad

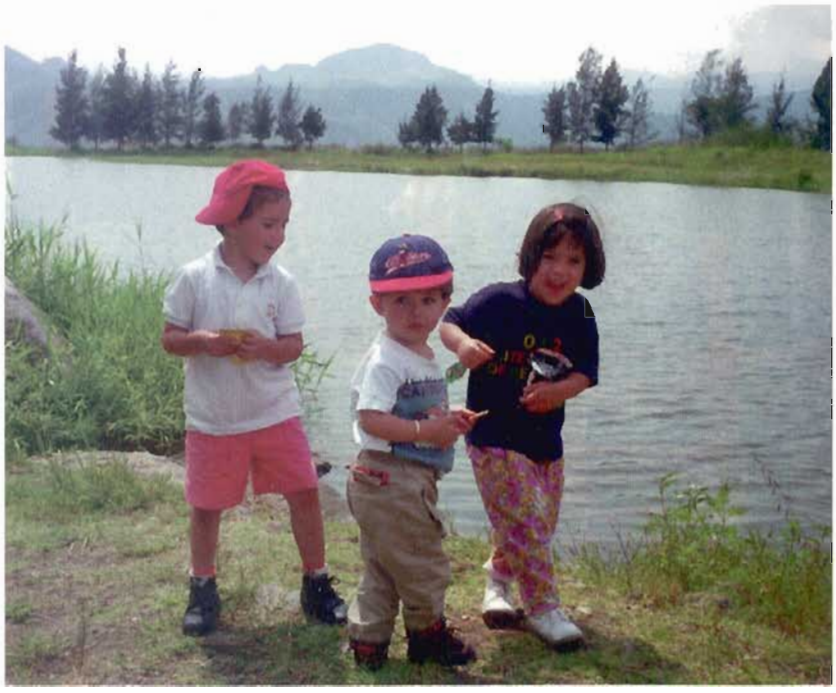
Las dos características principales del síndrome son: la presencia de espasmos y el retraso psicomotor del niño, que varía de acuerdo con la severidad del daño cerebral y la zona del cerebro afectada, lo cual puede desencadenar otra forma de epilepsia, como es el síndrome de Lennox-Gastaut.

Los espasmos son breves contracciones durante las cuales el niño pierde el control de las extremidades (los brazos se extienden y las piernas se flexionan hacia el abdomen), la cabeza y el cuello, y por lo general los ojos del pequeño se desvían hacia atrás. Dichos espasmos llegan a manifestarse, en casos extremos, hasta 100 veces al día.

Otras reacciones que suelen acompañar a los espasmos son palidez, gritos, llanto o risa.

El estado neuropsicológico del paciente con síndrome de West provoca además que los niños prácticamente no sonrían -ya sea porque perdieron o no adquirieron esa función-, por lo que parecen estar siempre tristes y aislados del medio, presentan alteraciones en su tono muscular -tronco y extremidades muy tensas o muy flácidas-.

Algunos niños también pueden padecer retraso mental en grados variables.



Principales causas

Aunque se desconoce el origen del síndrome de West, se han identificado algunas causas:

-Forma idiopática. Las personas se desarrollan normalmente hasta que surgen los primeros espasmos, por lo que se cree que en este caso interviene el factor genético.

-Forma sintomática. Se relaciona con las afecciones que puede sufrir el cerebro del bebé, como formación deficiente de las estructuras cerebrales durante el embarazo, lesiones congénitas e hipoxia (problemas graves de respiración durante el trabajo de parto).

Para confirmar el diagnóstico de epilepsia en un niño es necesario someterlo a algunos estudios, por ejemplo, un electroencefalograma (hipsarritmia), que permitirá al especialista conocer el tipo de daño cerebral que existe y la zona en que se encuentra; además hay que realizar radiografías del cráneo y otros análisis de laboratorio.

Cabe señalar que existe la idea errónea de que la epilepsia es sinónimo de retraso mental.

¿Qué hacer?

Aunque desafortunadamente el daño cerebral es irreversible, la detección y atención oportunas son importantes, ya que la afección será menos grave si el tratamiento comienza dentro de las seis primeras semanas de haberse manifestado la enfermedad.

Los niños que padecen el síndrome de West pueden llegar a caminar, comer sin ayuda, tener control de su cabeza, cuello y extremidades, lo cual dependerá de la severidad del daño cerebral; lo verdaderamente importante es que los pequeños reciban atención especializada desde la primera crisis.

Los ataques epilépticos se controlan con los medicamentos prescritos por el especialista, y solamente él determinará la dosis, pues el uso de los antiepilépticos es delicado y puede provocar efectos secundarios.

Asimismo es muy importante no suspender los medicamentos por decisión propia, ya que pueden sobrevenir nuevas crisis o agravarse las anteriores.

La rehabilitación es un excelente complemento que ayudará a los niños que padecen este mal a mantener el equilibrio, fortalecer el cuello y la cabeza para sostenerla erguida, controlar los ojos para fijar la mirada, así como sus extremidades.

Cabe destacar que un factor fundamental es la participación de todos los miembros de la familia, ya que los niños con síndrome de West necesitan mucho cariño y paciencia para salir adelante.

Para recibir información sobre el tratamiento de síndrome de West usted puede acudir a cualquier clínica del sector salud -Centro Médico Nacional «Siglo XXI», Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía, Hospital «20 de Noviembre»; en el interior de la república diríjase al Hospital de Tercer Nivel de su entidad-, o bien, llame a la Asociación de Niños West «Reto a la Vida», al teléfono 383-92-28.

Algunas recomendaciones

-Acudir al médico si los niños presentan fiebre alta, sobre todo si se manifiesta después de recibir una vacuna.

-Recuerde que entre más rápido sea atendido el pequeño, el deterioro físico y mental será menor y habrá mayores posibilidades de restablecerse.

-Existen grupos de autoayuda para que los padres compartan sus experiencias, además en dichos grupos reciben asesoría de médicos especialistas.

-Los padres, hermanos y familiares más cercanos deben aceptar que el niño padece una enfermedad que lo hace distinto a los demás, y por ello requiere de cariño y ayuda incondicional.

-La sobreprotección es un factor que debe evitarse, ya que hace que los niños se vuelven dependientes. Además, los hermanos podrían resentirlo y rechazar al niño con síndrome de West.

-Es adecuado fomentar la participación de estos pequeños en las actividades familiares, de esa manera logrará integrarlos, no se sentirán rechazados y elevará su autoestima.

-Nunca le administre antiepilépticos que no hayan sido prescritos por el especialista.

-Asista a sus citas puntualmente, ya que los pacientes requieren de exámenes sanguíneos periódicamente; además así evitará interrupciones en el tratamiento.

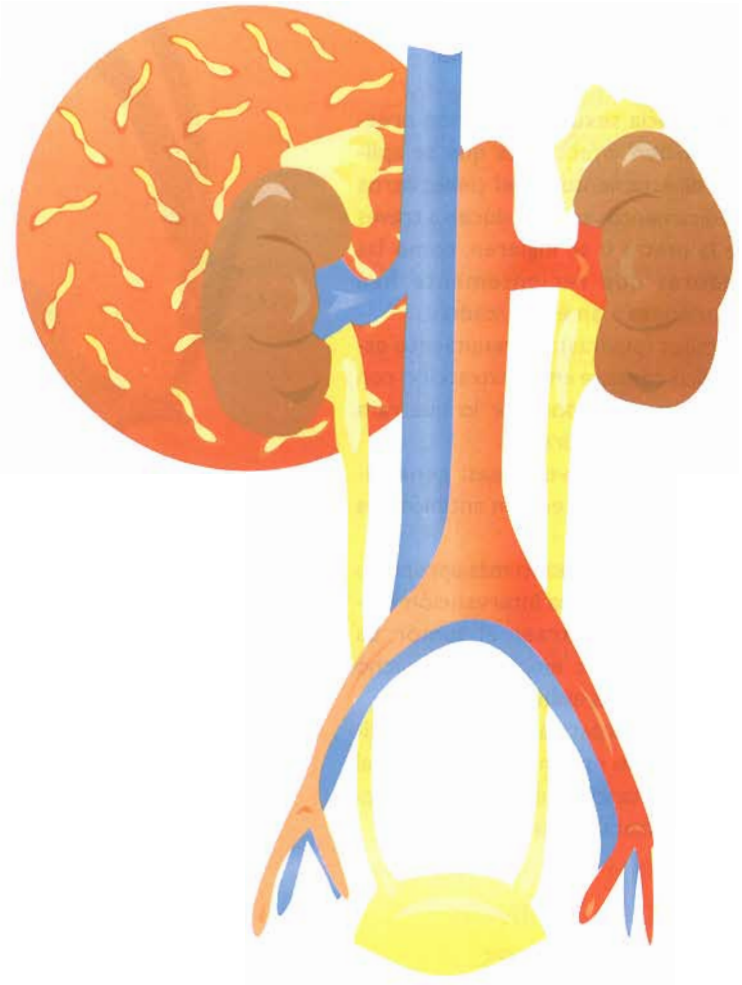
Si su niño padece síndrome de West recuerde que la mejor forma de ayudarlo es brindándole todo su apoyo y cariño, pues son tan sensibles y comprenden como las demás personas. ¡Transmítales su afecto y fomente su bienestar!

Lorena M. Romo

Fuentes. -Doctora Graciela Olmos, neurofisiólogo del Consejo del Programa Prioritaria de Epilepsia, y miembro activo del Capítulo Mexicano de la Liga Internacional contra la Epilepsia. -Doctora Guadalupe Díaz Hurtado, terapeuta de la Asociación de Niños West «Reto a la vida».

¿Problemas urológicos?

En los últimos años, los padecimientos urológicos han aumentado considerablemente: aproximadamente el 90 por ciento de los hombres y las mujeres padecen o padecerán en alguna época de su vida una enfermedad de este tipo. Por esta razón, la Revista del Consumidor investigó cuáles son los aspectos más importantes de dichos males, con el fin de ofrecerle información sobre cómo prevenirlos, y qué tratamientos médicos se aplican.



Las causas

Existen muchos factores que propician la aparición de diferentes males urológicos, tales como:

- Higiene inadecuada: las bacterias ingresan al aparato urinario, provocando inflamación en la vejiga y, en casos extremos, en los riñones.
- Beber poca agua: es uno de los principales factores que causa la formación de piedras en las vías urinarias.
- La promiscuidad: es una condición que favorece la aparición de estos padecimientos.
- Es importante aclarar que en el caso específico de las mujeres, las infecciones urinarias pueden presentarse en cualquier etapa de la vida; por el contrario, en los hombres, debido a su constitución genética, existe la predisposición a desarrollarlas en la etapa madura, generalmente después de los 40 años.

Los síntomas

En la actualidad, las infecciones en las vías urinarias no constituyen un problema difícil de tratar y prevenir. El primer paso es reconocer los síntomas:

- Dificultad y ardor al orinar.
- Molestias en la parte baja del abdomen.
- Aumento en la frecuencia urinaria.
- Presencia de sangre en la orina.

Si estos síntomas están acompañados de vómito, fiebre o dolor en los riñones, es indicio de que la infección se ha extendido más allá de la vejiga, lo que puede ocasionar daños irreversibles en el organismo.

Los tratamientos

Los procedimientos a seguir para combatir los males urológicos son diversos; a continuación mencionamos los más comunes que se utilizan en caso de infecciones urológicas como:

- Impotencia sexual (disfunción eréctil): existen inyecciones que se aplican directamente en el pene; otros medicamentos se introducen a través de la uretra o se ingieren, como las píldoras que recientemente han incursionado en el mercado.
- Cálculos (piedras): el tratamiento específico consiste en su extracción con diferentes métodos, por lo que rara vez se requiere cirugía.
- Enfermedades venéreas: generalmente se combaten con antibióticos o antivirales.
- Cáncer de testículo: lo más apropiado es someterse a una intervención quirúrgica para extraer el tumor. La quimioterapia se emplea con mucho éxito en etapas avanzadas.
- Cáncer de próstata: lo ideal es la cirugía, pero lo más importante, al igual que en el caso anterior, es la detección y el tratamiento oportunos.

Últimas recomendaciones

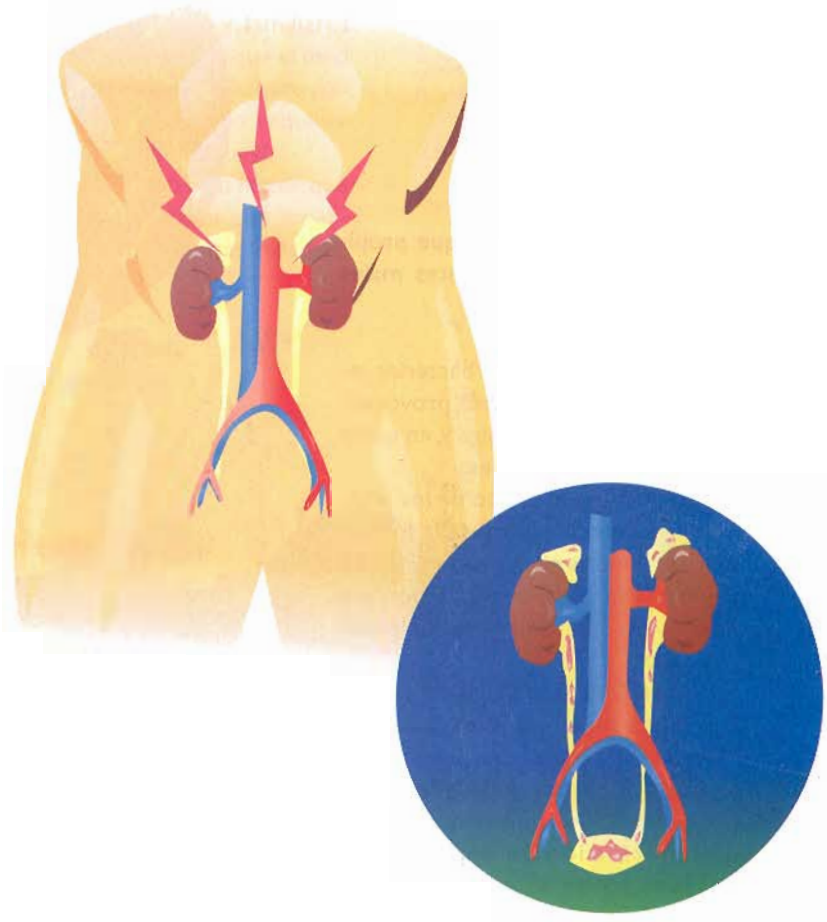
- Mantener el área genital limpia.
- Tomar mucha agua.
- De preferencia usar ropa interior de algodón.
- Si usted lleva una vida sexual activa, consulte periódicamente al especialista para detectar a tiempo cualquier alteración.
- Evite reprimirse cuando tenga ganas de orinar.
- Los hombres deben acudir al médico para realizarse una revisión de la próstata una vez al año a partir de los 45 años.

Las enfermedades urológicas pueden ir desde una leve inflamación en la vejiga hasta cáncer o impotencia sexual. Sin embargo, lo más importante es recordar que estos padecimientos son curables si se detectan a tiempo.

Asimismo cabe advertir que la automedicación es una práctica común muy peligrosa, que puede agravar el mal e incluso provocar la muerte.

Varinia Núñez

Fuente: Entrevista con el doctor Arturo Mendoza, presidente de la Sociedad Mexicana de Urología y médico especialista del Hospital Médica Sur.



Problemas auditivos

¿Que si qué?

De acuerdo con estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de cada diez personas en el mundo presenta algún tipo de sordera, la cual puede ser superficial, mediana o profunda, hasta llegar a una ausencia total de la audición; respecto a esta última, una de cada mil personas la padece, aunque la mitad de los casos restantes podría prevenirse.

Asimismo, en México hay 9 millones de personas que presentan deficiencias auditivas, lo cual constituye un grave problema de salud pública que cada vez se escucha con mayor intensidad.

Tipos y causas de la sordera

Existen básicamente dos tipos de sorderas:

De tipo conductivo: surge cuando se alteran los mecanismos de conducción del sonido, lo que le impide llegar al oído interno. Las causas pueden ser desde un simple tapón de cera, hasta una malformación del oído, una perforación en el tímpano o porque los pequeños huesos del oído interno sufran una alteración, entre otros. Este tipo de sordera se puede aminorar con un tratamiento médico o quirúrgico.

Sordera neurosensorial: se presenta cuando el nervio auditivo y sus terminaciones están dañados, por lo que la posibilidad de recuperación es menor. Estos casos requieren de auxiliares auditivos electrónicos; cuando hay sordera total en ambos oídos se utilizan los implantes cocleares, que ayudan a recuperar un porcentaje de la audición.

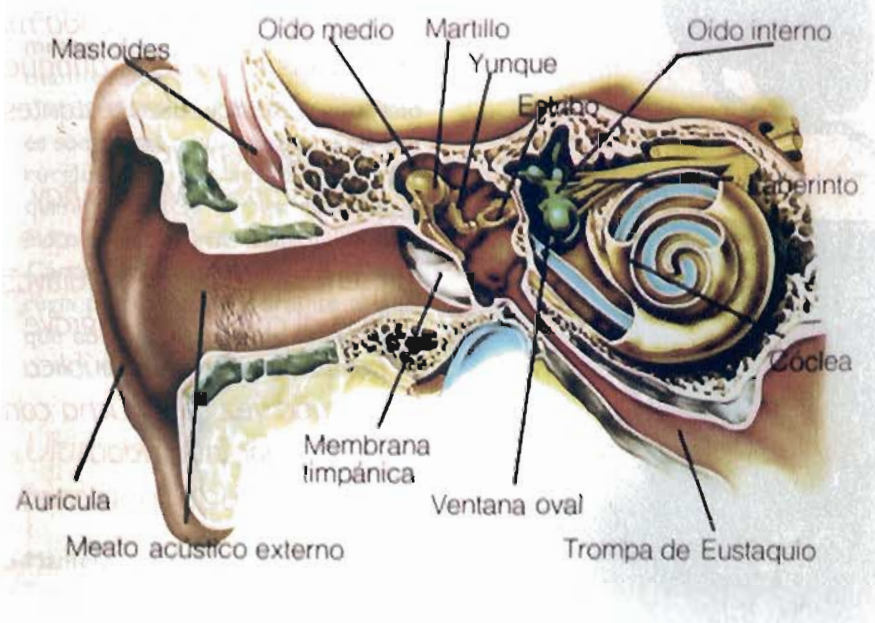
Asimismo, entre las causas que originan la sordera figuran:

Infecciones en el oído medio: afectan principalmente a los niños; son las que con mayor frecuencia se relacionan con la falta de audición; en los adultos regularmente son secuelas de infecciones del oído medio que no fueron atendidas oportunamente; dichas deficiencias se resuelven generalmente con métodos quirúrgicos.

Presbiacusia (audición cansada): las personas mayores de 65 años con frecuencia presentan esta deficiencia; cuando es severa se pueden utilizar aparatos para sordera.

Traumas acústicos: los individuos expuestos al ruido excesivo durante periodos prolongados, como aquellos que trabajan en fábricas o discotecas donde el ruido rebasa los 100 decibeles, suelen padecer este tipo de alteración del oído.

Automedicación: existen diversos medicamentos que causan daños al oído, por lo que cabe aclarar que la automedicación es muy riesgosa.



Aparatos para la sordera

Los audífonos para la sordera son auxiliares auditivos cuya función consiste en captar los sonidos y amplificarlos para que sean escuchados adecuadamente, además de que permiten oírlos con mayor claridad.

Cuando una persona habla, el aparato capta la voz con todas sus características, y el circuito electrónico amplifica esa señal a un nivel adecuado para enseguida retransmitirla al oído por medio de una bocina.

La eficiencia de un aparato dependerá de la gravedad de la sordera; por ejemplo, una sordera severa en la que el órgano auditivo está deteriorado, no permite que el aparato se aproveche bien, aunque su funcionamiento sea excelente; en cambio, en una

sordera moderada el aparato mejora la audición en un 100 por ciento.

Todos los aparatos para sordera que se comercializan en nuestro país son importados y cuentan con una tecnología muy especializada, característica que incrementa su precio, pues los hay desde $ 8,000.00 hasta $ 18,000.00.

Estos aparatos funcionan con pilas especiales, las cuales tienen una duración promedio de dos semanas si la sordera es severa y se requiere de un uso continuo, o bien, de un mes en los casos de sordera moderada.

El promedio de vida de un aparato para sordera es de cinco a diez años, dependiendo del uso y cuidados que se le proporcionen.

Cómo prevenirla

Los médicos especialistas señalan tres líneas de prevención para la sordera:

Primaria: evitar el ruido excesivo y prolongado, así como no introducirse objetos en el canal auditivo -tales como pasadores, llaves, hisopos de algodón o bolígrafos, entre otros- para retirar el cerumen -secreción natural de los oídos-, pues ello puede causar daños graves.

Para asearse correctamente los oídos, los especialistas recomiendan que al bañarse deje que entre un poco de agua al oído y luego sostenga una toalla sobre éste, ladeando la cabeza para dejar que el agua salga completamente junto con el cerumen; para complementar puede limpiarse con una esquina de la toalla (hacer sólo esto último es insuficiente y hasta contraproducente porque sólo se tapona el oído con el cerumen que se intenta retirar).

Asimismo es aconsejable limpiar la parte externa del oído y la entrada del canal auditivo dos veces por semana utilizando un hisopo y rotándolo con movimientos circulares lentos, pero ¡nunca lo introduzca más allá de esta zona!

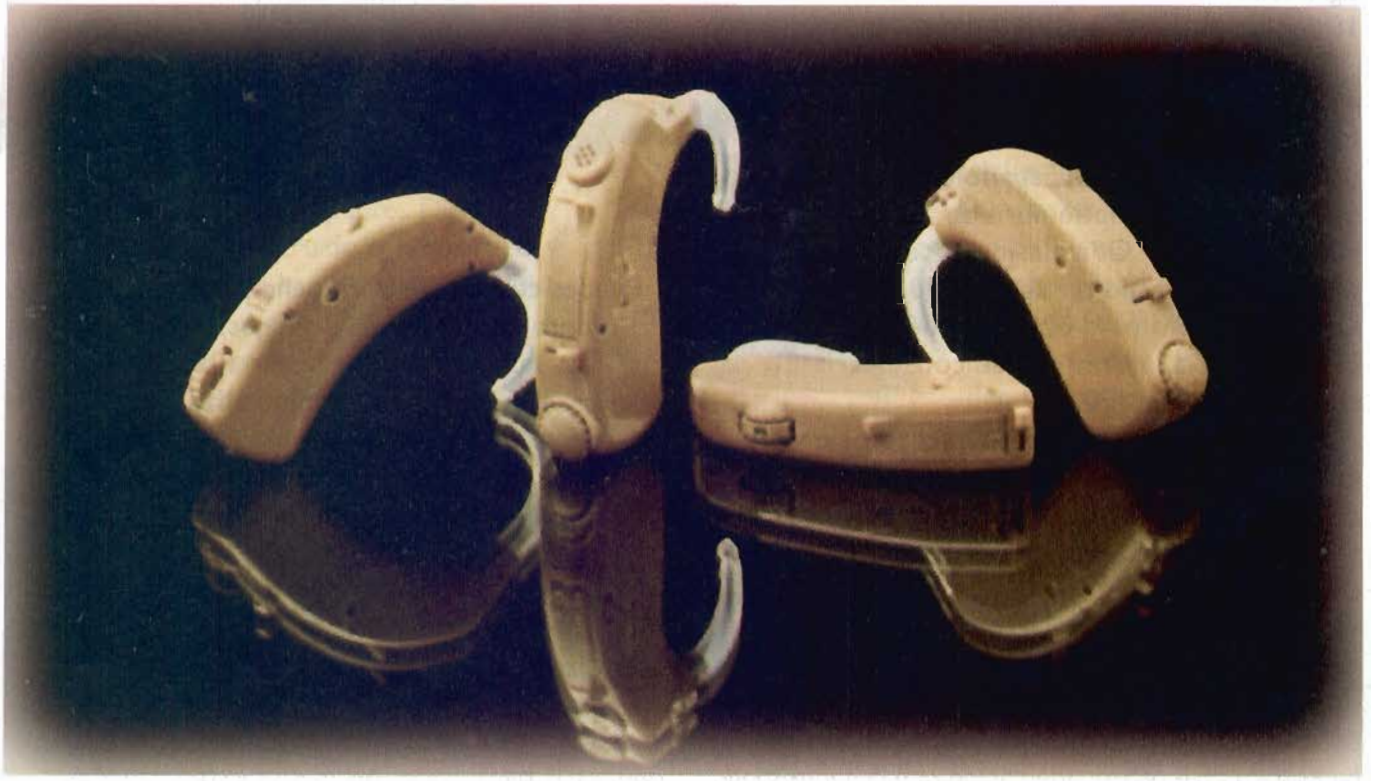
Secundaria: si detecta algún problema en su audición, es necesario acudir al médico para que le indique el tratamiento apropiado.

Terciaria: si la sordera no se atendió a tiempo, el paciente debe recibir rehabilitación o educación especial.

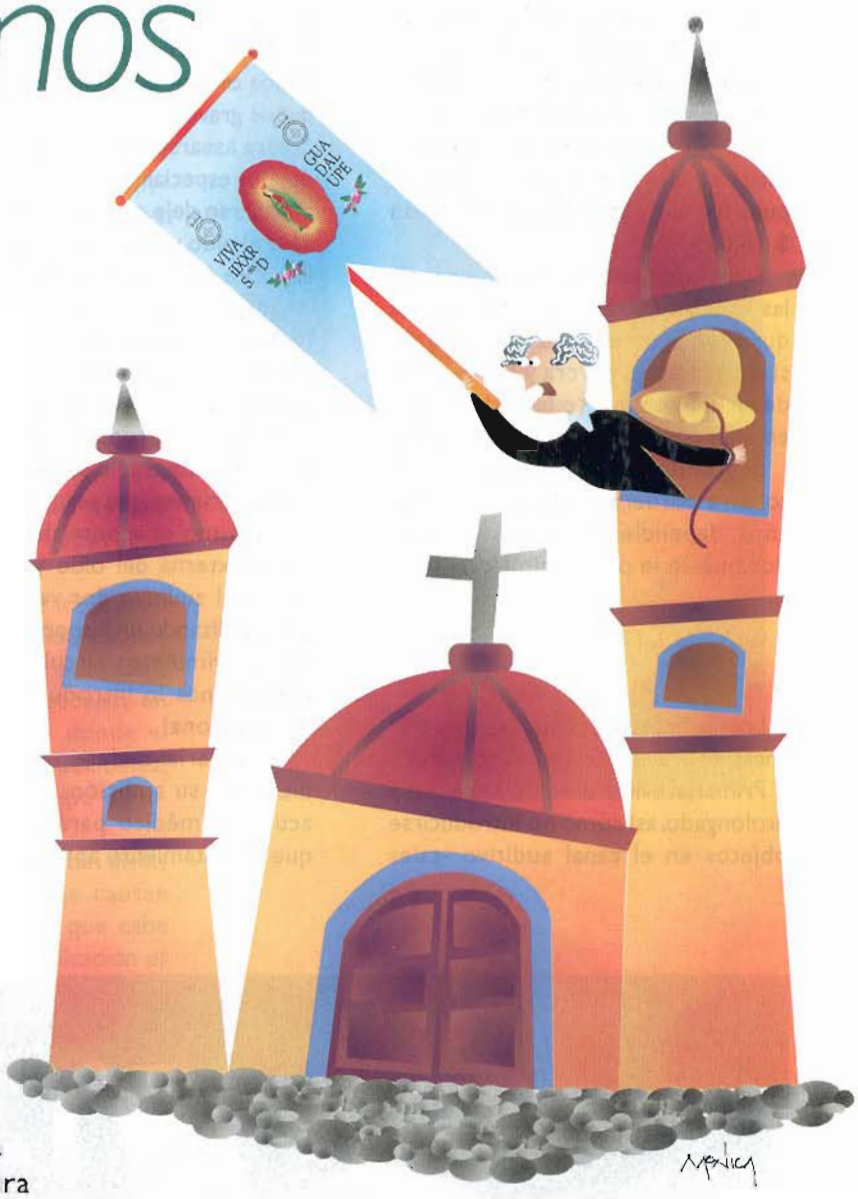
No «haga oídos sordos» ante los problemas auditivos. Evitar y prevenir este tipo de padecimientos es el mejor consejo que podemos proporcionarle para proteger su salud: ¡no lo ignore!

Graciela Muñoz

Fuentes: -Entrevistas con los médicos Antonio Soda Merhy, jefe del Departamento de Otorrinolaringología del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias, SS, y Pedro G. Berruecos Villalobos, presidente del Instituto Mexicano de la Audición y el Lenguaje, A. C. -David Cruz Martínez, audioprotesista del Instituto Holandés de Sordera.



¡Celebremos nuestras Fiestas Patrias!



Septiembre es un mes de gran importancia para todos los mexicanos, porque es cuando festejamos una de las fechas con más significado de nuestro calendario nacional: el 16 de septiembre, «Día de la Independencia».

Como seguramente ya te lo habrán explicado tus maestros o tus padres, México vivió hace muchos años bajo el dominio de la Corona Española, pero en la noche del 15 de septiembre de 1810, el cura Miguel Hidalgo y Costilla, junto con otros grandes héroes, dio un «grito» de libertad al llamar al pueblo para obtener nuestra independencia, misma que se conseguiría 11 años después, en 1821.

Por eso en este espacio te queremos invitar a que disfrutes de la gran fiesta nacional que en la noche del 15 de septiembre todos los mexicanos organizamos en cada pueblo y ciudad de nuestro país.

Esta «Noche Mexicana» es una divertida y multicolor verbena en la que puedes saborear los más variados y ricos platillos de nuestra cocina popular -pozole, pambazos, elotes cocidos, tamales y buñuelos, entre otros-, además de que la gente suele ponerse trajes típicos y bailar música mexicana.

Puedes celebrar esta «Noche Mexicana» en casa, junto con tu familia y amigos, pero si lo prefieres también puedes acudir a las plazas públicas o al zócalo de tu comunidad, donde la gente acostumbra darse cita para escuchar y sumarse al tradicional «grito» a media noche, ondeando nuestra bandera nacional y en medio de una lluvia de confeti y «vivas» a nuestros héroes; puedes vivir la emoción de ver cómo los juegos pirotécnicos estallan en las alturas y giran con chispas y luces de colores.

Amiguito, te invitamos a que nos escribas al buzón infantil y nos cuentes cómo celebraste estos días en que todas las ciudades del país se visten de verde, blanco y rojo. ¡Felices Fiestas Patrias!

Te presento a una amiga: ¡La bicicleta!

La historia de la bicicleta es muy antigua. Se dice que este invento surgió aproximadamente en el año 1649 en Alemania, pero sin las características con las que actualmente la conocemos.

La bicicleta tenia inicialmente la forma de un «carromato», es decir, un carro con cuatro ruedas, fabricado a base de madera, que se impulsaba gracias a la fuerza muscular de la persona que lo conducía; pero en 1680 se modificó este modelo y se convirtió en un triciclo que resultaba una buena opción de transporte; sin embargo, debido a las condiciones del terreno que entonces había, su uso era muy complicado.

Más tarde, en el año 1791 en Francia, el conde de Sivrac diseñó un modelo que recibió el nombre de «celerífero». Este instrumento constaba de dos ruedas de tamaño desigual que se impulsaban con los pies; no obstante, debido a que el volante estaba fijo a la rueda delantera era imposible guiarlo como cualquier otro vehículo.

Para el año 1813, el ingeniero alemán Karl Friedrich Drais creó un novedoso modelo bautizado como «velocípedo». Dicho artefacto estaba construido con dos ruedas unidas mediante una barra de hierro y un asiento de cuero que servía como apoyo para emplear la fuerza en las ruedas, por medio de un balancín.

Para 1839, el herrero escocés Kirpatrick Macmillan construyó la ¡primera bicicleta con pedales! En 1866 se obtuvo la patente de esta creación.

Posteriormente, Guilment y Meyes construyeron el patrón de las bicicletas modernas, el cual incluyó ¡una cadena!

En el siglo XIX, la bicicleta había adquirido diversos y extravagantes diseños: se podían ver «velocípedos» de dos y hasta tres asientos, pero este artículo pasó a ser un lujo propio de la aristocracia y la burguesía, las pocas personas de bajos recursos que contaban con una la adquirían en condiciones deplorables.

Sin embargo, a partir del siglo XX la bicicleta se empezó a producir en mayores cantidades, lo cual redujo su costo, haciéndola más accesible para todos los bolsillos.

A partir de la década de los sesenta, la bicicleta experimentó un cambio drástico en su diseño: nacieron las bicicletas con una marcada tendencia aerodinámica, se crearon los modelos de «montaña», «pista», tipo «turista», ya fuese equipadas con velocímetros, palanca de cambios de velocidad, o bien, con un accesorio para portar la cantimplora y muchos otros adelantos.

Los materiales con los que se fabrica una bicicleta han cambiado al paso del tiempo: en la actualidad existen bicicletas que se fabrican con metales pesados y hasta con ¡titanio! Abundan las marcas, los modelos y su precio varía dependiendo de las características de cada una.

Cuando te subas a una bicicleta, sin importar su costo ni su tamaño, ¡acuérdate que estás usando uno de los inventos más útiles del hombre!

Varinia Núñez

¡Mucho ojo!

Aprovecha tu tiempo libre, enriquece tu imaginación y conocimientos gozando del noble y útil hábito de la lectura. Enseguida te recomendamos algunos textos que seguramente captarán tu interés y a los cuales debes «echarles un ojo».

Una niña que perdió a su amiga

La pequeña Mediavilla era una niña que vivía en un pueblito, tenía seis años y no podía ir a trabajar al campo. Todas las tardes se quedaba sola en casa bajo el cuidado de doña Clementina y en compañía de «Pipa», su amiga. Un buen día, Mediavilla contrajo una enfermedad llamada fiebre de Malta y tuvo que reposar en cama; aprovechando esta situación, su hermano le escondió a «Pipa». Llena de tristeza y soledad, la niña le suplicó a doña Clementina que encontrará a su compañera, pero a pesar de los esfuerzos de ésta, «Pipa» no apareció.

¿Te gustaría saber quién es «Pipa» y que pasó con Mediavilla?, entonces lee:

La rama seca, de Ana María Matute,
Algunos muchachos y otros cuentos,
Editorial Salvat, México

Una estrella infortunada

Cacahuatzin era una esposa trabajadora y ordenada; sus innumerables virtudes le habían ganado el respeto y cariño de los demás, pues se dedicaba a satisfacer las necesidades y los deseos de sus hijos y de Tepehuaxin, su esposo.

En una ocasión, un vecino le comentó a Tepehuaxin que su esposa salía a altas horas de la madrugada, y éste, víctima de la curiosidad, decidió espiar a Cacahuatzin, pero tremenda sorpresa se llevó al descubrir que su esposa se transformaba en una estrella errante que iluminaba el cielo y que viajaba por todo el planeta. Al ser descubierta, Cacahuatzin vivió algo inesperado. Si quieres saber qué fue, te recomendamos leer:

Xicóatl infortunado, de Martín Cortina,
Maravillas de Altepepan,
Editorial Leyendas Mexicanas, México

Conoce a dos muchachos curiosos

Chico y Tom son dos muchachos que pasean por la costa de un puerto, de pronto dos niños muy sobresaltados se acercan y les comentan el hallazgo que acaban de hacer: ¡una sirena en la playa!

Incrédulos, ambos deciden acercarse al lugar y su asombro es extraordinario al descubrir la figura de la sirena dibujada sobre la arena. La belleza de la sirena cautiva a Chico y éste decide llevarla consigo, pero la marea empieza a subir conforme el sol se oculta y una ola gigantesca devuelve a la sirena al mar; desconcertados, Chico y Tom aguardan sentados sobre la playa lo inesperado.

Las aventuras de estos dos personajes las encontrarás en:

Lo costa en el crepúsculo, de Roy Bradbury,
Remedio para melancólicos,
Editorial Minotauro, Buenos Aires.

Uruguaya por la defensa del consumidor

Revista del Consumidor:

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes y a todos quienes trabajan en la elaboración de tan interesante publicación.

Desearía que me informaran el modo en que puedo suscribirme a su revista, pues para mí es de suma importancia conocer cómo su país ha asumido con toda responsabilidad el tema de los consumidores y los usuarios.

Acá en Uruguay nos falta mucho, pues si bien ya contamos con una ley para la defensa del consumidor, carecemos del conocimiento y la educación necesaria sobre su aplicación.

En este momento estoy al frente de la Oficina del Consumidor en la ciudad de Concordia, en Uruguay; este órgano depende directamente de la Municipalidad. Por esta razón atraigo su atención y solicito me envíen algún material sobre leyes y ordenanzas que aplican para su funcionamiento.

Concordia es una ciudad de 130 mil habitantes; adjunto a la presente una guía actualizada, así como un diario de mi ciudad y una revista nacional que tal vez les resulte interesante.

Sin otro particular y agradeciendo su atención quedo a la espera, mandándoles un afectuoso saludo.(*)

Atentamente

María Nieves López
A/C Defensa del Consumidor
Municipalidad de Concordia
Uruguay

(*) Carta resumida por la Redacción.

Estimada María Nieves:

Qué gusto nos da recibir cartas de personas tan lejanas geográficamente, pero tan cercanas en cuanto al interés por informarse y capacitarse en la defensa de los derechos de los consumidores, ¡reciba nuestras felicitaciones sinceras! En cuanto a la información que nos solicita, con mucho gusto se la hacemos llegar a su país y sea bienvenida como otro de nuestros suscriptores; nos empeñaremos en brindarle un servicio a la altura de sus expectativas y necesidades de información.

Qué hacer con la basura

Revista del Consumidor:

Agradezco que a través de la información proporcionada en su revista me permitan tomar una mejor decisión sobre quienes nos ofrecen los mejores bienes y servicios, al igual que nos orienten para defendernos de aquellos proveedores que actúan con dolo.

Ahora mi principal preocupación es la generación excesiva de basura, la cual nos ha provocado demasiados problemas, por lo que deseo colaborar con mi comunidad para fomentar una cultura sobre la separación y el aprovechamiento de los desperdicios.

Les agradecería que me enviaran información al respecto y así cumplir con nuestras expectativas.

Sin más por el momento, espero atiendan mi petición. Gracias.(*)

Cecilia Figueroa Ramírez
Calle del Laurel núm. 2
Manzana 7, Lote 9
Col. El Zapote
Guanajuato, Gto.
C. P. 36000

(*) Carta resumida por la Redacción.

Cecilia Figueroa:

No cabe duda que la generación de desechos es un problema de salud pública que demanda urgentemente medidas efectivas para concientizar a la sociedad sobre los perjuicios que provoca su desmedido crecimiento y proliferación, así como acciones encaminadas a controlarla y a aprovecharla con base en métodos de reciclado doméstico e industrial. Nuestra publicación ha difundido información en ambos sentidos, con mucho gusto se la haremos llegar a su domicilio junto con nuestro reconocimiento por ser una consumidora ecologista interesada en preservar el ambiente en su localidad, ¡felicidades!

Una familia de buenos consumidores

Revista del Consumidor:

Estimados señores: tengo a bien dirigirme a ustedes para felicitarlos por la estupenda revista que editan, a mi familia entera le ha enseñado cosas tan interesantes como es la importancia de estar conscientes como consumidores en cuanto a lo que más nos conviene y créanme que hemos aprendido bastante.

Por otro lado, sé que ustedes dan algunas fórmulas o recetas para preparar ciertos productos, por ello quiero solicitarles la receta para preparar las frituras que, como si fuesen pastas secas, se venden para botanas (las hay de rueditas, cuadritos, tornillitos, engranes, etcétera). Las venden en dulcerías o en tiendas de artículos para fiestas; según la información impresa en los envases, están preparados a base de harina de trigo, carbonato de sodio y almidones.

Me gustaría iniciar un pequeño negocio con este tipo de producto, así que espero ser favorecido con mi petición y, si no es molestia, también me gustaría obtener información sobre los cultivos del champiñón y las setas, indicándome en dónde puedo encontrar los micelios, pues parece que ése es el cuello de botella para poder establecer este tipo de cultivos.

Gracias nuevamente por lo que hacen por nosotros los consumidores.

Atentamente

Jesús Miranda Zambrano
Guillermo Prieto núm. 108-A
Col. Vértice
Apartado Postal 6-16
Toluca, Estado de México
C. P. 50150

Don Jesús Miranda:

Reciban usted y su familia un saludo y una felicitación de parte de nuestro equipo de trabajo por esforzarse en ser mejores consumidores. También nos entusiasma saber que mediante nuestras «tecnologías domésticas» usted podrá elevar las condiciones de vida de su familia; con mucho gusto le enviaremos el material que nos solicita hasta su hogar.

¡Este espacio es suyo!

Esta sección es para que usted nos exprese sus opiniones sobre esta publicación y sus contenidos, comparta sus experiencias, solicite orientación sobre sus derechos como consumidor, o bien, mayor información sobre los programas y servicios que le ofrece la Procuraduría Federal del Consumidor.
Envíenos su correspondencia a José Vasconcelos núm. 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, México, D. F. También nos puede enviar sus cartas por fax al número 553-05-74.
El único requisito es que su carta no se exceda de una hoja a doble espacio, ello con el fin de poder publicarla íntegra, sin necesidad de resumirla.

Aclaración: En la Revista núm. 256, correspondiente al mes de junio de este año, en la página III del **Reporte Especial de Calidad de lácteos para desayuno** se publicó una errata que altera el contexto del enunciado. En esa edición dice:
"Todas las leches saborizadas comercializadas en presentaciones de 200 a 250 ml son semidescremadas con un contenido de grasa de 16 por ciento y de **proteína de 30 por ciento**; el único valor agregado es el sabor".
Debe decir: "el contenido de proteína es de **3 por ciento**".

La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 611-7379, 611-7523 ó 598-6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, C.P. 06280 México, D.F.

No se consuma en la desinformación,

mejor compre la revista del

CONSUMIDOR

En nuestro próximo número:

Impresoras para computadora

Reguladores de tensión y *no-breaks*

¡No se pierda las tecnologías domésticas y los platillos sabios del mes!

Por sólo **$ 13.00** entérese cada mes sobre éstos y otros temas.

También puede suscribirse con sólo **$ 135.00** por un año (12 números).

¿Verdades engañosas?

En un anuncio televisivo del producto Danonino se hace una comparación entre dicho comestible y los yogures en general, afirmando que «sólo Danonino tiene casi cuatro veces más leche que un yogurt». Como la leche es una fuente importante de proteínas y minerales como el calcio, la frase nos induce a creer que este producto contiene casi cuatro veces más de estos nutrimentos que los yogures.

Pero recientemente, el Laboratorio de PROFECO realizó un estudio de calidad a los productos lácteos fermentados y para el desayuno. En ese estudio se citaron las características propias de cada uno de estos comestibles, y se señaló que los quesos tipo Petit Suisse, como Danonino, contienen alrededor de 6 por ciento de proteína. Como la composición típica de los yogures en el mercado es de un 3 por ciento, de acuerdo con la frase mencionada en el comercial, Danonino debería tener cerca de 12 por ciento de proteína. Entonces esta afirmación resulta engañosa.

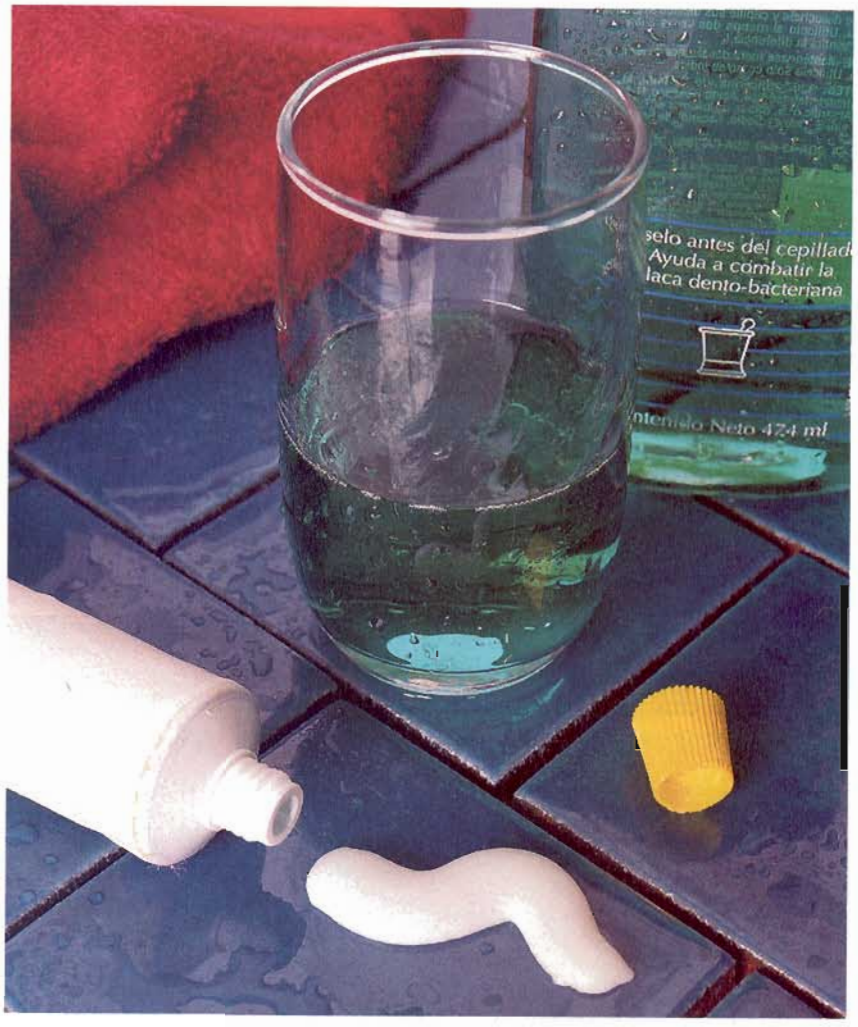
Además es importante insistir en que ningún alimento por sí solo puede cubrir por completo las necesidades nutricionales de los niños y adultos en general. Sólo la alimentación variada y equilibrada permite una adecuada nutrición.

Por lo tanto este anuncio viola el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, que establece que la publicidad deberá ser veraz y estar exenta de descripciones que induzcan a error o confusión por su inexactitud.

También contraviene el artículo 12, fracción tercera, del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de la Publicidad, que indica que la información publicitaria no es comprobable y engaña al público cuando exagera las características o propiedades de los productos.

PROFECO actuará citando a los publicistas de este producto para que sea modificada su campaña, y se enviará copia de este informe a la Secretaría de Salud para que el mensaje comercial sea retirado del aire.

0 10722 90311 4



Calidad de pastas dentales y enjuagues bucales

Dado el amplio consumo de productos para la higiene bucal que se comercializan en nuestro mercado, el Laboratorio de Pruebas de PROFECO realizó una investigación con base en el análisis de 29 marcas de pastas dentífricas y seis de enjuagues bucales.

¿Cómo se diseñó el estudio?

La investigación tomó como base el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de Actividades, Establecimientos, Productos y Servicios, así como las normas NOM-002-SCFI-1993, "Productos preenvassados, contenido neto, tolerancias y métodos de verificación"; NOM-050-SCFI 1994, "Información comercial-Disposiciones generales para productos"; y la NOM-K-539-S-1982, "Dentífrico".

Qué aspectos se evaluaron

La evaluación de los dentífricos incluyó los siguientes parámetros:

Contenido neto: se revisó que la cantidad contenida en el producto correspondiera a lo mencionado en la etiqueta.

Información al consumidor: se observó que el etiquetado presentara de manera visible los siguientes datos: denominación del producto, nombre o marca comercial, leyenda de contenido neto seguida del dato cuantitativo, nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del fabricante, leyenda «Hecho en México» o país de origen; instrucciones de uso, y el registro ante la Secretaría de Salud.

Prueba de desgaste: se evaluó que los dentífricos cumplieran con la normatividad en lo referente a la actividad pulidora.

Calidad sanitaria: se evaluó que los productos no tuvieran microorganismos patógenos.

Eficiencia antimicrobiana: las pastas fueron sometidas a una prueba para determinar su eficacia ante una cantidad dada de microorganismos que provocan caries, tales como Staphylococcus aureus y Estreptococcus beta hemolítico. Los enjuagues fueron probados de acuerdo con sus instrucciones de uso.

Consistencia: sólo se calificó en los dentífricos; la

normatividad especifica un valor de acuerdo con el grado de fluidez de la pasta, aquellos valores por debajo de lo especificado indican que ésta es más espesa, lo que puede dificultar su empleo.

Presencia de flúor: se verificó que los productos que lo ostentan en la etiqueca efectivamente lo contuvieran y que los valores encontrados en los dentífricos cumplieran con el 0.2 por ciento máximo de flúor que exige la normatividad. En el mercado los dentífricos contienen de 0.1 a 0.15 por ciento de flúor, dependiendo de su formulación, ello para asegurar el efecto anticaries.

Presencia de ingredientes desensibilizantes: se revisó que estuvieran presentes en las formulaciones que así lo declaran.

Edulcorantes y conservadores: se evaluó que éstos cumplieran con la declaración en la etiqueta.

Los resultados con las evaluaciones parciales y globales obtenidas por cada marca se muestran en las siguientes tablas. los precios promedio fueron investigados durante la segunda quincena de agosto de 1998. Si usted requiere obtener mayor información sobre el presente estudio, lo invitamos a comunicarse a la Coordinación de Investigación de PROFECO, al teléfono 549-00-95 o al 544-20-60, donde con gusto lo atenderemos.

En productos de aseo bucal

Recomendaciones de compra

- Leer cuidadosamente las etiquetas de los productos, tomando en cuenta que existen diversos tipos de pastas: con fluoruro y propiedades antibacterianas, con fluoruro y acción blanqueadora, para dientes sensibles, con efecto únicamente limpiador, para evitar caries, placa, sarro y problemas de encías. En el caso de los enjuagues bucales, los hay con flúor y/o con agentes antibacterianos.

Seleccionar cuidadosamente aquel producto que sea acorde con sus necesidades.

- Tomar en cuenta que en el caso de dentífricos que tienen acción blanqueadora, existen algunos con ingredientes pulidores muy fuertes, por lo que es importante consultar al dentista antes de usarlos.

- Para los consumidores que presenten hipersensibilidad dental es recomendable que antes de adquirir un dentífrico para dientes sensibles consulten a un odontólogo.

- Recuerde que la acción anticaries en los dentífricos la proporcionan los ingredientes fluorados, sin embargo los productos que señalan contener "doble Fluoruro", como es el caso de la pasta dental Colgate Sistema de Doble Fluoruro, es porque tienen dos ingredientes que aportan flúor, no porque la cantidad sea mayor.

Recomendaciones de uso

- Enseñarles a los niños menores de seis años a cepillarse los dientes adecuadamente y a enjuagarse perfectamente.

- Visitar a su dentista cada seis meses para que le efectúe una revisión completa y tome las medidas necesarias para preservar la salud bucal.

- Elegir el cepillo dental de acuerdo con las indicaciones de su dentista; solicitar también que le enseñe la mejor forma de cepillarse los dientes.

- Cuidar los dientes de sus hijos desde que aparezcan, ya que los "dientes de leche" requieren los mismos cuidados que los permanentes.

- No dejar destapada la pasta dental porque el producto tiende a secarse.

Uselo antes del cepillado Ayuda a combatir la placa dento-bacteriana

Radiografía de los productos para el aseo bucal

Los productos destinados a la higiene bucal, como los enjuagues y las pastas dentales, se presentan en líquido, pasta o gel. Según su finalidad, éstos pueden ser fundamentales o especiales; los primeros son aquellos que tienen acción limpiadora, mientras que los especiales incluyen en su composición algún compuesto específico contra la caries, el sarro, la placa dentobacteriana o para contrarrestar la sensibilidad de los dientes.

Entre los ingredientes **que pueden contener las pastas dentales** se encuentran los siguientes:

Agentes anticaries: los principales están constituidos por fluoruro de sodio o monofluorofosfato de sodio (MFP). Varias investigaciones clínicas han demostrado que ambos ofrecen beneficios anticaries, sin embargo algunas marcas utilizan el MFP para lograr en su fórmula una mayor compatibilidad del flúor con los ingredientes limpiadores y pulidores.

Agentes antisarro: los más comunes son los pirofosfatos, los cuales impiden químicamente la formación de sarro, ya que bloquean los sitios receptores de las sales responsables de la formación de éste; sin embargo cabe mencionar que los agentes antisarro no eliminan por sí solos los depósitos endurecidos, los cuales sólo pueden ser removidos mediante una limpieza profesional.

Agentes antiplaca bacteriana: la placa dentobacteriana es una película incolora y pegajosa que se forma constantemente sobre los dientes y es la causa principal de enfermedades de las encías que pueden llegar a causar incluso la pérdida de los dientes. Entre los agentes químicos comerciales antiplaca se encuentran el triclosan, el timol, el eucaliptol, etcétera, que son productos antimicrobianos que inhiben la proliferación de bacterias en las zonas donde tiende a acumularse; es importante destacar que la salud bucal se debe principalmente a la constancia y al empeño que ponga la persona en su aseo diario.

Agentes desensibilizantes: existen algunos consumidores que presentan hipersensibilidad, la cual está relacionada con la exposición de la dentina. La hipersensibilidad puede presentarse en sitios únicos o múltiples. Las causas de la sensibilidad pueden relacionarse con alguna fractura dental, nuevas caries, recurrencia de las mismas o migración de la encía -que deja al descubierto zonas sensibles. Los dentífricos elaborados especialmente para tratar la hipersensibilidad incluyen en su formulación elementos que tienen un efecto desensibilizante, como el nitrato de potasio, citrato de sodio y cloruro de estroncio.

Agentes pulidores y otros ingredientes: además de los compuestos especiales o activos; los dentífricos pueden contener limpiadores o pulidores, el uso de éstos depende no sólo de su capacidad como tal, sino también de su interacción con otros componentes, por ejemplo con el flúor, el cual puede inactivarse.

Los pulidores se utilizan para eliminar manchas, y los más comunes son sílice, el óxido de aluminio, el carbonato de calcio, los fosfatos de calcio, etcétera; sobre dentaduras muy pigmentadas suelen emplearse a condición de que no existan zonas sensibles, cuando esto último sucede, se recomienda el uso de un dentífrico poco abrasivo (algunas investigaciones sugieren el uso de bicarbonato de sodio).

Actualmente se han introducido al mercado dentífricos que aseguran mantener o devolver la blancura natural de los dientes, gracias a un "blanqueador" -como el peróxido de hidrógeno-, o bien, abrasivos elaborados a base de óxido de aluminio y sílice.

Otros de los ingredientes utilizados en pastas son los saborizantes, -como los de extractos de fruta y menta-, o humectantes -glicerina y sorbitol- que retienen la humedad para evitar que la pasta se seque, además de edulcorantes que proporcionan un sabor dulce, como en el caso de la sacarina.

Al igual que las pastas dentales, los enjuagues bucales eliminan desechos dispersos en la boca y proporcionan un sabor agradable; algunos incluyen en su fórmula agentes anticaries -como el fluoruro de sodio-, y antigérmenes -como el triclosán y el cloruro de cetil piridinio-, entre otros.

Pastas dentales con fluoruro y propiedades antibacterianas

Marca/Origen	Contenido Neto		Información al consumidor	Pruebas de desgaste	Presencia de flúor	Consistencia	Calidad sanitaria	Eficiencia antibacteriana	Precio ($) por 100 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado									
Colgate Total (México)	150 ml	166.67 ml	Completa	Negativa	Positiva	☺	☺	☺	15.90	**100c**	Contiene triclosán como antibacteriano que previene la formación de placa bacteriana, además contiene fluoruro de sodio como agente anticaries y sílice como pulidor.
Colgate Total Fresh Stripe (México)	100 ml	113.83 ml	Completa	Negativa	Positiva	☺	☺	☺	15.90	**100c**	Contiene triclosán como antibacteriano que previene la formación de placa bacteriana, además contiene fluoruro de sodio como agente anticaries y sílice como pulidor.
Crest Complete (Alemania)	125 ml	138 ml	Completa (además incluye leyenda precautoria en la etiqueta)	Negativa	Positiva	😐	☺	☺	21.50	**90**	Contiene triclosán como antibacteriano que previene la formación de placa-bacteriana, fluoruro de sodio como agente anticaries, sílice como pulidor y pirofosfato como agente antisarro. La calificación se vio demeritada por presentar desviación en la especificación establecida en la norma en el parámetro de consistencia, por tener menos fluidez, lo que puede dificultar el manejo del producto en uso.

100c: evaluación con comentario a la ausencia de leyenda precautoria en la etiqueta.

Pastas dentales con fluoruro y acción blanqueadora

Marca/Origen	Contenido Neto		Información al consumidor	Pruebas de desgaste	Presencia de flúor	Consistencia	Calidad sanitaria	Precio ($) por 100 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Plus+White (E. U.)	180 g	185 g	Completa	Negativa	Positiva	☺	☺	21.66*	**100**	Su fórmula contiene MFP (monofluoro fosfato de sodio) como agente anticaries, sílica y dióxido de titanio, lo que le da propiedad pulidora y blanqueadora.
Colgate Peróxido y Bicarbonato de Sodio press-pack (México)	115 ml	122.4 ml	Completa	Negativa	Positiva	☺	☺	20.17(1)	**100c**	Su fórmula contiene fluoruro de sodio como agente anticaries, además de bicarbonato de sodio y peróxido de hidrógeno, lo que le da propiedad blanqueadora.
Colgate Sensation Whitening (México)	100 ml	105.2 ml	Completa	**	Positiva	☺	☺	15.90	**	Su fórmula contiene MFP (monofluoro fosfato de sodio) y una mezcla de pulidores a base de óxido de aluminio, pirofosfato y sílica, lo cual remueve manchas y sarro.

* En este caso el precio es por 100 g.

** Debido a que el producto dañó la superficie de prueba (vidrio) que exige la norma, y no fue posible verificarlo en una superficie dental real, se recomienda consultar al dentista antes de usarlo.

(1) El precio incluye el dosificador

100c: evaluación con comentario a la ausencia de leyenda precautoria en la etiqueta.

☺ Excelente ☺ Bueno 😐 Regular ☹ Deficiente

Pasta dental sólo con efecto limpiador y pulidor

Marca/Origen	Contenido Neto		Información al consumidor	Pruebas de desgaste	Consistencia	Calidad sanitaria	Precio ($) por 100 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado							
Briden (México)	100 ml	111.8 ml	Incompleta	Negativa			8.50	**95c**	Su fórmula contiene un agente limpiador y un pulidor (fosfato dicalcico). Su calificación se vio demeritada porque el producto no ostenta en etiqueta el registro ante la Secretaría de Salud.

95c: evaluación con comentario a la ausencia de leyenda precautoria en la etiqueta.

Pastas dentales con fluoruro

Marca/Origen	Contenido Neto		Información al consumidor	Pruebas de desgaste	Presencia de flúor	Consistencia	Calidad sanitaria	Precio ($) por 100 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Crest Freska-Rica (México)	100 ml	111.9 ml	Completa	Negativa	Positiva			7.66	**100**	Contiene fluoruro de sodio como agente anticaries, y sílice como pulidor.
Crest Ultra Fresca Gel (México)	150 ml	183.4 ml	Completa	Negativa	Positiva			9.10	**100**	Contiene fluoruro de sodio como agente anticaries, y sílice como pulidor.
Natural White (E.U.)	100 ml	98.02 ml.	Completa	Negativa	Positiva			32.00	**100**	Contiene fluoruro de sodio como agente anticaries, sílica y dióxido de titanio que le dan propiedades pulidoras y blanqueadoras.
Aqua fresh triple acción (E.U.)	76.5 g	75.9 g	Completa	Negativa	Positiva			21.18*	**100c**	Contiene MFP (monofluoruro fosfato de sodio) como agente anticaries, carbonato de calcio y sílica como pulidores y dióxido de titanio como blanqueador.
Nueva Colgate Gel frescura y protección anticaries (México)	100 ml	114.8 ml	Completa	Negativa	Positiva			7.50	**100c**	Contiene fluoruro de sodio como agente anticaries y mezcla de pulidores, blanqueadores y agente antisarro (sílica, dióxido de titanio y pirofosfatos).
Colgate Junior (México)	100 ml	117.8 ml	Completa	Negativa	Positiva			10.50	**100c**	Contiene fluoruro de sodio como agente anticaries y sílice como pulidor.
Colgate sistema de doble fluoruro (México)	125 ml	122.1 ml	Completa	Negativa	Positiva			7.12	**100c**	Contiene fluoruro de sodio y MFP (monofluoro fosfatos de sodio) como agentes anticaries y calcio como remineralizador.
Freska-ra (México)	150 ml	151.4 ml	Completa	Negativa	Positiva			7.00	**100c**	Contiene fluoruro de sodio y MFP (monofluoro fosfato de sodio) como agente anticaries y sílice como pulidor.
Colgate bicarbonato de sodio (México)	100 ml	112.9 ml	Completa	Negativa	Positiva			12.00	**100c**	Contiene fluoruro de sodio como agente anticaries y bicarbonato de sodio para pulir suavemente y balancear la acidez de la saliva.
Tropical Degil	100 ml (México)	109.8 ml	Completa	Negativa	Positiva			6.30	**100c**	Contiene monofluoro, fosfato (MFP) como agente anticaries, además de carbonato de calcio como pulidor.
Selección Gigante (México)	135 g	127.5 g	Completa	Negativa	Positiva			4.63 *	**85**	Contiene fluoruro como agente anticaries y mezcla de pulidores y blanqueadores (carbonato de calcio, sílica y dióxido de titanio), su calificación fue demeritada por no cumplir con el contenido neto declarado.

*** En este caso el precio es por 100 g**

Pastas dentales para dientes sensibles

Marca/Origen	Contenido Neto		Información al consumidor	Pruebas de desgaste	Presencia de flúor	Ingrediente desensibilizante	Consistencia	Calidad sanitaria	Precio ($) por 100 g	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado									
Natural White (E.U.)	100 ml	100.6 ml	Completa	Negativa	Positivo	Positivo			37.00 *	**100**	Contiene nitrato de potasio como agente desensibilizante y monofluoro fosfato de sodio como agente anticaries, además de la mezcla de pulidor y blanqueador (sílica y dióxido de titanio).
Sensodyne Fórmula Original (E.U.)	113 g	113.7 g	Completa	Negativa	Negativa	Positivo			36.72	**100**	Contiene cloruro de estroncio como agente desensibilizante, silice como pulidor y dióxido de titanio como blanqueador.
Sensodyne con fluoruro (E.U.)	113 g	114 g	Completa	Negativa	Positivo	Positivo			36.72	**100**	Contiene nitrato de potasio como agente desensibilizante y fluoruro de sodio como agente anticaries y sílice como pulidor.
Sensodyne con fluoruro y bicarbonato (E.U.)	113 g	116.3 g	Completa	Negativa	Positivo	Positivo			36.72	**100**	Contiene nitrato de potasio como agente desensibilizante, fluoruro de sodio como agente anticaries y bicarbonato de sodio para pulir suavemente y balancear la acidez de la saliva.
Sensodyne (antisarro) (E.U.)	113 g	114.2 g	Completa	**	Positivo	Positivo			36.72	**	Contiene nitrato de potasio como agente desensibilizante, fluoruro de sodio como agente anticaries, mezcla de pulidores y blanqueadores (sílica, bicarbonato de sodio y dióxido de titanio), además de agente antisarro (pirofosfato).
Oral B (Canadá)	131 g	132.2 g	Completa	Negativa	Positivo	Positivo			25.03	**100c**	Contiene nitrato de potasio como agente desensibilizante y fluoruro de sodio como agente anticaries, sílica y dióxido de titanio como pulidor y blanqueador respectivamente.
Aqua fresh sensitive (E.U.)	120 g	123.0 g	Completa	Negativa	Positivo	Positivo			23.25	**100c**	Contiene nitrato de potasio como agente desensibilizante y fluoruro de sodio como agente anticaries, sílice como pulidor y dióxido de titanio como blanqueador.

* * Debido a que el producto dañó la superficie de prueba (vidrio) que exige la norma, y no fue posible verificarlo en una superficie dental real, se recomienda consultar al dentista antes de usarlo.
* En este caso el precio es por 100 ml.

100c: evaluación con comentario a la ausencia de leyenda precautorio en la etiqueta.

Pastas dentales antisarro

Marca/Origen	Contenido Neto		Información al consumidor	Pruebas de desgaste	Presencia de flúor	Consistencia	Calidad sanitaria	Precio ($) por 100 ml	Evalución global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado								
Crest Antisarro Ultramenta (México)	100 ml	109.1 ml	Completa	Negativa	Positiva			13.20	**100**	El producto contiene pirofosfato como agente antisarro, sílice como pulidor y fluoruro de sodio como anticaries.
Crest Antisarro Menta Fresca Gel (México)	100 ml	110.0 ml	Completa	Negativa	Positiva			13.20	**100**	Contiene pirofosfato como agente antisarro, sílice como pulidor y fluoruro de sodio como anticaries.
Natural White (E.U.)	100 ml	114.75 ml	Completa	Negativa	Positiva			32.00	**100**	Contiene pirofosfato como agente antisarro, fluoruro de sodio como anticaries, además de otros agentes pulidores y blanqueadores como sílica y dióxido de titanio.
Marca Libre Antisarro Aurrera (E.U.)	181 g	181.8 g	Completa	Negativa	Positiva			6.05 *	**95**	Contiene sílica como pulidor, pirofosfatos como agente antisarro, fluoruro de sodio como anticaries, y dióxido de titanio como blanqueador. Presenta desviación en la especificación establecida en la norma para el parámetro de consistencia, por tener menos fluidez, lo que puede dificultar el manejo del producto en uso.

* En este caso el precio es por 100 g.

Enjuagues bucales

Marca/Origen	Contenido Neto		Información al consumidor	Presencia de flúor	Calidad sanitaria	Eficiencia Antibacteriana	Precio ($) por 100 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado	Verificado							
Colgate Plax (México)	500 ml	515 ml	Completa	Positiva	☺	☺	5.98	**100**	Contiene triclosán como excelente antibacteriano y fluoruro de sodio como agente anticaries. El producto debe usarse antes del cepillado para remover la placa.
Reach junior (Canadá)	354 ml	380 ml	*	Positiva	☺	☺	9.85	**100**	El producto contiene fluoruro de sodio como agente anticaries y cloruro de cetilpiridinio como excelente antibacteriano.
Listerine (México)	500 ml	515 ml	Completa	Negativo	☺	☺	5.50	**100c**	El producto contiene una excelente eficiencia antibacteriana dada por la mezcla a base de timol, eucalipto, salicilato de metilo y mentol.
Oral B (México)	500 ml	505 ml	Completa	Positivo	☺	☺	8.38	**100**	El producto contiene fluoruro de sodio como agente anticaries y cloruro de cetilpiridinio como excelente antibacteriano.
Reach (Canadá)	354 ml	390 ml	* Induce a error	Positivo	☺	☺	9.85	*	El producto contiene fluoruro de sodio como agente anticaries y cloruro de cetilpiridinio como excelente antibacteriano.
Astringosol normal	340 ml (México)	345 ml	Incompleta	Negativo	☺	☺	5.76	**90**	El producto no declara en la etiqueta su denominación, tampoco indica si debe emplearse antes o después del cepillado; su fórmula contiene salicilato de metilo, con eficiencia antibacteriana buena.

100c: evaluación con comentarios a la ausencia de leyenda precautoria en la etiqueta.

* El etiquetado del producto ostenta hasta el 71 por ciento menos caries, lo que no ha sido demostrado, por lo que no cuenta con la autorización de la Secretaría de Salud para publicitarlo. Se recomienda consultar al dentista antes de usarlo

☺ Excelente ☺ Bueno ☺ Regular ☹ Deficiente

Comentario curioso

Muchos son los productos que están obligados a incluir leyendas precautorias en su etiqueta, especialmente aquellos cuyo mal uso puede resultar nocivo para la salud.

Sin embargo no sabemos a qué grado las pastas de dientes y los enjuagues bucales pueden resultar peligrosos si se ingieren, ya que hay una polémica al respecto. En nuestro país, la NOM correspondiente a estos productos no los obliga a incluir leyenda precautoria, por lo que no consideramos ningún puntaje para calificar este aspecto como factor de calidad, pero es de llamar la atención que en países europeos, Estados Unidos y Canadá sí se obliga a estos productos a incluir textos como los siguientes:

-Mantener el producto fuera del alcance de los niños menores de 6 años.

-Este producto no debe ser ingerido.

-Si al usar el producto observa alguna reacción adversa, suspenda su uso y consulte a su médico.

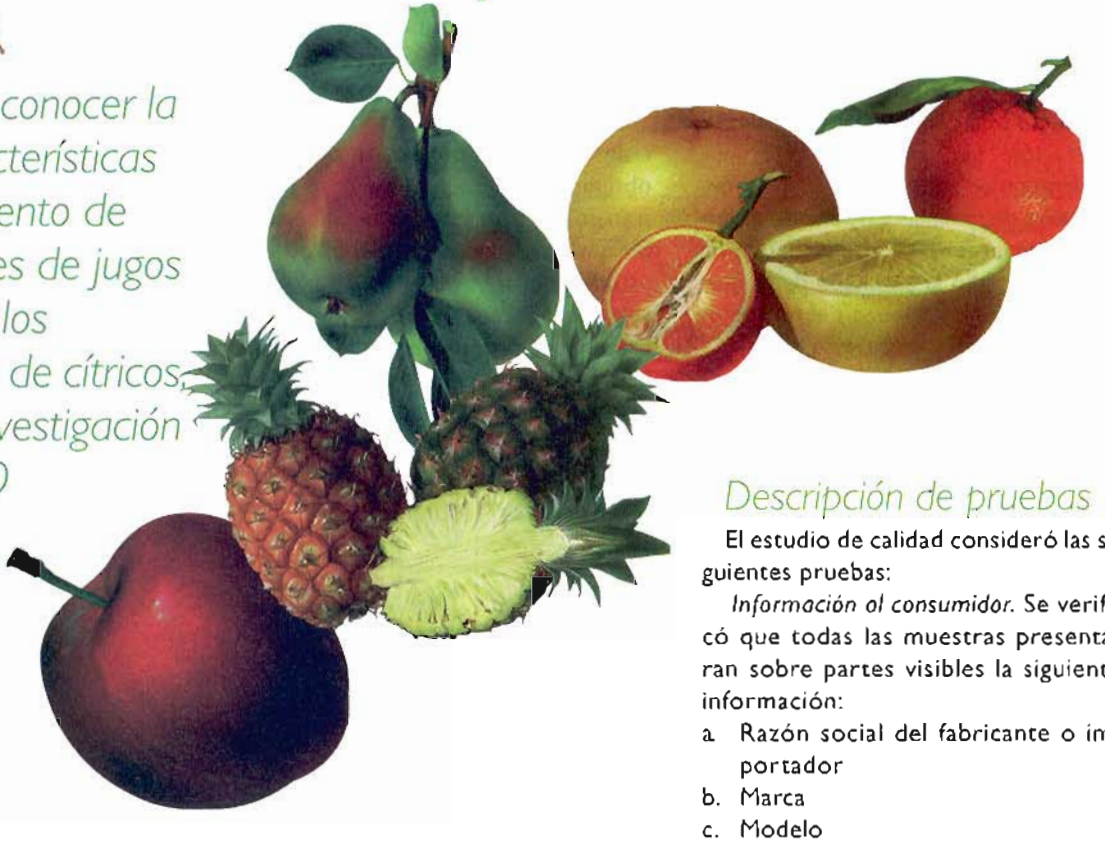
En el mercado mexicano sólo encontramos dos marcas que advierten al consumidor sobre su uso.

¿Que los mexicanos seremos más resistentes?

Calidad de

Extractores y exprimidores

Para darle a conocer la calidad, características y funcionamiento de los extractores de jugos centrífugos y los exprimidores de cítricos, el área de Investigación de PROFECO los analizó.



El estudio de calidad comprendió 13 modelos de extractores de jugos centrífugos de seis marcas diferentes, y 13 modelos de exprimidores de cítricos correspondientes a ocho marcas.

El exprimidor de cítricos es un aparato que exprime cítricos mediante un dispositivo acanalado o similar (cono), el cual va montado en una flecha, impulsado por un motor eléctrico. Por su parte, el extractor centrífugo es un aparato diseñado para extraer el jugo de frutas o legumbres mediante una fuerza centrífuga, provisto de aditamentos para separar el jugo del bagazo de la fruta o de la legumbre.

El presente estudio consideró como referencia las siguientes Normas, Oficiales y Mexicanas:

- Requisitos de seguridad en aparatos electrodomésticos y similares (NOM-003-SCFI-1993).
- Información comercial, instructivos y garantía para los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos de fabricación nacional e importados (NOM-024-SCFI-1994).
- Productos eléctricos - exprimidores de cítricos electrodomésticos (NMX-J-111-1983).

Descripción de pruebas

El estudio de calidad consideró las siguientes pruebas:

Información al consumidor. Se verificó que todas las muestras presentaran sobre partes visibles la siguiente información:

a. Razón social del fabricante o importador
b. Marca
c. Modelo
d. Tensión de alimentación
e. Tipo de alimentación
f. Frecuencia de alimentación
g. Potencia o corriente nominal
h. Símbolo de autorización para la fabricación, venta y uso (NOM) y/o en forma adicional NOM- ANCE.
i. Leyenda «Hecho en México» o país de origen.

Análisis del instructivo y garantía. Se revisó que cada producto contara con un instructivo que indique de forma clara y precisa el modo de empleo, conservación y mejor aprovechamiento del equipo, así como advertencias para el

manejo seguro y confiable del mismo. También se comprobó que contara con garantía dentro de los términos establecidos en la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Puesta en funcionamiento. Con ayuda del instructivo de operación de cada aparato se consideraron las siguientes pruebas de uso: facilidad para armar y desarmar el equipo para su limpieza y operación; los acabados del mismo y la seguridad que brinda al usuario durante su funcionamiento. Además se consideró el acoplamiento entre las diferentes partes, la facilidad de limpieza de todos sus accesorios, y la facilidad de extracción del jugo.

Consumo de energía. Utilizando seis mitades de naranja y un wattímetro digital se midió el consumo de potencia del producto bajo condiciones normales de operación.

Elevación de temperatura. Con la misma carga de naranjas y operando el aparato bajo prueba en condiciones normales, se midió la elevación de temperatura en los devanados del motor de los exprimidores de cítricos.

Extracción de jugo. En el caso de extractores centrífugos se utilizó una carga de 500 gramos de zanahoria previamente remojada durante 24 horas, cuantificándose la cantidad de jugo y bagazo obtenido. A diferencia de los exprimidores de cítricos, en los que se utilizó una carga de seis mitades de naranja, aplicándoles un peso normalizado, ésta se llevó a cabo con una duración de prueba de un minuto, cuantificándose así la cantidad de jugo y bagazo extraído por cada carga. De este modo se determinó la eficiencia de cada aparato.

Generación de ruido durante la operación. Bajo las condiciones de operación de los incisos anteriores se midió el ruido generado por la muestra bajo prueba, utilizando un analizador de espectro de audio en la escala "A", a un metro del aparato.

Medición de velocidad (r.p.m.). Tanto en extractores como en exprimidores se midió la velocidad en vacío, a fin de calcular la fuerza con que se extrae el jugo.

Los detalles con los resultados parciales y la evaluación global de calidad obtenidos por cada modelo se muestran en las siguientes tablas. Cabe señalar que los precios promedio de este estudio fueron investigados durante la segunda quincena del mes de agosto del presente año. Si usted requiere mayor información sobre el presente estudio lo invitamos a comunicarse a la Coordinación de Investigación de PROFECO, al número 544-21-22 o al 549-04-95.

Al comprar

- Revise que el electrodoméstico que va a adquirir cuente con instructivo de operación y póliza de garantía debidamente sellada, así como los datos necesarios para poder hacerla efectiva.
- Verifique que incluya los accesorios que indica el empaque.
- Solicite al vendedor que le haga una prueba de funcionamiento para verificar el buen desempeño del producto y sus accesorios.
- Antes de comprar reflexione acerca de las necesidades a cubrir a fin de que aproveche todas las funciones, características y cualidades que posee dicho artículo.
- Al hacer su adquisición prefiera el comercio establecido; recuerde que comprar este tipo de aparatos en lugares donde no le proporcionen póliza de garantía le puede traer dificultades a la larga.

Reacomendaciones de uso

- Lea cuidadosamente el instructivo o manual de operación antes de poner en funcionamiento por primera vez su equipo.
- Siga al pie de la letra las advertencias que aparecen en el instructivo y en el cuerpo del aparato.
- Coloque su electrodoméstico lejos del sol directo, agua o polvo, y fuera del alcance de los niños para evitar un accidente.
- Conecte su aparato directamente al tomacorriente más cercano, después de utilizarlo desconéctelo para evitar riesgos.
- Durante su operación evite introducir las manos o utensilios ajenos al producto, pues podría dañar permanentemente su equipo, y sobre todo sufrir una herida grave.
- No sature los recipientes del aparato, ya que esto provoca un mal funcionamiento, consumo excesivo de energía y un sobrecalentamiento en el equipo.
- Después de utilizarlo, lave perfectamente su equipo teniendo cuidado de no mojar la base principal del cuerpo, que contiene al motor, porque puede dañarse y provocar un cortocircuito en su aparato. Además elimine completamente los residuos de bagazo que hayan quedado en el cono o canasta de su exprimidor de cítricos o extractor de jugos; una vez terminada esta operación seque perfectamente las partes metálicas para prevenir que se oxiden.

Exprimidores de cítricos

Nombre de la prueba		Ponderación Calificación			
		Excelente	Bien	Regular	Deficiente
Información al consumidor		10	——	——	0
Operación	Velocidad	5	4	3	2
	Torque	10	8	6	4
	Consumo de energía	5	4	3	2
Durabilidad	Temperatura	10	9	8	7
Extracción de jugo	Extracción de jugo	40	36	32	28
	Área del cono	5	4	3	2
Facilidad de uso	Funcionamiento	10	9	8	7
Características	Características	5	4	3	0
	Total	100			

Exprimidores de cítricos con depósito de jugo

Marca Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Capacidad de la jarra (litros)	Consumo de energía (watts)	Operación	Durabilidad	Facilidad de uso	Extracción de jugo	Características	Deficiente	Regular	Bien	Excelente	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Philips HR2793/Austria	Completa	1.0	13					a, b, c, d, e					380.00	**96**
Philips HR2796 (Vitesse) Brasil	Completa	1.5	16					a, b, c					320.00	**96**
Philips HR2794/Brasil	Completa	1.0	17					b					215.00	**95**
Braun 4161/(MPZ-7) México	Completa	0.6	13					a, b, d					188.00	**95**
Black and Decker * HJ/28/China	Completa	0.7	12					a, b					400.00	**94**
Moulinex 918/IE2/España	Completa	0.6	18					b					243.00	**92**
Oster 3187/Corea	Completa	0.6	14					a, b					233.00	**92**
Philips HR2783/Austria	Completa	1.0	13					a, b					244.50	**91**
Singer EP/150/México	Completa	0.5	20					——					110.00	**91**
Philips HR2781/A/Austria	Completa	0.6	13					b					192.00	**90**
Timco * EX/1/México	Completa	0.5	6					——					130.00	**90**

* La marca Black and Decker ofrece dos años de garantía, la marca Timco tres años y las demás ofrecen un año.

Características:

a. Tapa protectora b. Guardacable c. Doble cono d. Selector de pulpa e. Aditamento exprimidor (palanca)

Exprimidores de cítricos sin depósito de jugo

Marca Modelo/ País de origen	Información al consumidor	Consumo de energía (watts)	Operación	Durabilidad	Facilidad de uso	Extracción de jugo	Características	Deficiente	Regular	Bien	Excelente	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Braun 4979 (MPZ-22) /México	Completa	79	☺	☺	☺	☺	a				■	237.00	**93**
Taurus XS-3/ /México	Completa	45	☺	☺	☺	☺	a				■	167.00	**90**

Características:
a. Tapa protectora
Ambos modelos ofrecen un año de garantía.

Exprimidores de cítricos sin depósito de jugo

BRAUN *4979 (MPZ-22)* **93 Puntos**
$ 237.00
Modelo esbelto que tiene una boquilla por donde sale directamente el jugo. El jugo puede ser recuperado en un vaso o una jarra.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta tapa protectora contra el polvo y extrae el jugo en forma excelente.
Desventajas: No es muy fácil de limpiar, ni de quitar las semillas cuando se obtiene el jugo.

TAURUS 90 Puntos
$ 167.00
Presenta un interruptor de encendido/apagado y también tiene una forma esbelta para poder colocarle un vaso en la boquilla para salida del jugo.
País de origen: México.
1 año de garantía
Ventajas: Presenta tapa protectora contra el polvo.
Desventajas: Su uso no resulta tan fácil, al igual que el otro modelo.

Exprimidores de cítricos con depósito de jugo

PHILIPS HR 2793 **96 Puntos**
$ 380.00
Tiene gran capacidad para almacenar jugo (1 litro), se desmonta fácilmente (para servir el jugo, el depósito se desprende con gran facilidad de la base que tiene el motor, presenta además una palanca que ayuda a exprimir la fruta sin hacer presión directa con la mano. El depósito para el jugo es transparente.
País de origen: Austria
1 año de garantía
Ventajas: Gran capacidad para jugo, tapa protectora contra el polvo, doble cono (para varios tamaños de frutas cítricas), selector de cantidad de pulpa y aditamento exprimidor (palanca).
Desventajas: No ofrece la mejor extracción de jugo.

PHILIPS HR 2796 (Vitesse) **96 Puntos**
$ 320.00
Modelo con el depósito para jugo más grande (1.5 litros) y de fácil uso, ya que para servir el jugo el depósito se desmonta fácilmente de su base, que protege al motor.
El depósito para el jugo es transparente.
País de origen: Brasil
1 año de garantía
Ventajas: Presenta tapa protectora contra el polvo, guardacable y doble cono (para varios tamaños de frutas cítricas).
Desventajas: No ofrece la mejor extracción de jugo.

PHILIPS HR 2794 **95 Puntos**
$ 215.00
Exprimidor con capacidad de 1 litro de jugo, su depósito es transparente, fácilmente desmontable de su base para servir el jugo.
País de origen: Brasil
1 año de garantía
Ventajas: Presenta guardacable.
Desventajas: No ofrece tapa protectora contra polvo.

BRAUN 4161 (MPZ-7) **95 Puntos**
$ 188.00
Este modelo presenta un depósito transparente con capacidad para 0.6 litros de jugo.
Presenta un selector de cantidad de pulpa en su base.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta tapa protectora contra el polvo, guardacable y selector de pulpa.
Desventajas: Para servir el jugo se debe sujetar tanto el depósito de jugo como su base para que sea más sencillo.

BLACK & DECKER HJ/28 **94 Puntos**
$ 400.00
Exprimidor con depósito transparente, cuya capacidad es de 0.7 litros de jugo.
Presenta tapa protectora para evitar que le caiga polvo cuando no está en operación.
País de origen: China
2 años de garantía
Ventajas: Presenta guardacable y tapa protectora para polvo.
Desventajas: Para servir el jugo se debe sujetar tanto el depósito como su base para que sea más sencillo.

MOULINEX 918/1E2 **92 Puntos**
$ 243.00
Éste es un modelo pequeño, el depósito para jugo es transparente y presenta una capacidad de 0.6 litros.
País de origen: España
1 año de garantía
Ventajas: Presenta guardacable.
Desventajas: No presenta tapa protectora para polvo.

OSTER 3187 **92 Puntos**
$ 233.00
Exprimidor con capacidad para 0.6 litros de jugo. Su depósito es transparente.
País de origen: Corea
1 año de garantía
Ventajas: Presenta tapa protectora y guardacable.
Desventajas: Para servir el jugo se debe sujetar tanto el depósito como su base para que sea más sencillo.

PHILIPS HR 2783 91 Puntos
$ 244.50
Este modelo presenta un depósito para el jugo color blanco y en uno de sus costados aparece una franja transparente graduada para saber la cantidad de jugo que se tiene (máximo 1 litro).
País de origen: Austria
1 año de garantía
Ventajas: Presenta tapa protectora y guardacable. El depósito tiene graduada su capacidad de jugo.
Desventajas: Para servir el jugo se debe sujetar tanto el depósito como su base para que sea más sencillo.

SINGER EP/150 **91 Puntos**
$110.00
Modelo pequeño con recipiente no transparente para medio litro de jugo.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Es un aparato sencillo de limpiar.
Desventajas: Su depósito no es transparente, por lo que se dificulta saber la cantidad de jugo extraído. No presenta tapa protectora para polvo.

PHILIPS HR 2781/A **90 Puntos**
$ 192.00
Este exprimidor cuenta con un depósito blanco para el jugo y en uno de sus costados aparece una franja transparente graduada para saber la cantidad de jugo que se extrajo (máximo 1 litro).
País de origen: Austria
1 año de garantía
Ventajas: Presenta guardacable. El depósito tiene graduada su capacidad de jugo.
Desventajas: No presenta tapa protectora de polvo.

TIMCO EX/1 **90 Puntos**
$ 130.00
Este modelo de exprimidor es pequeño y su depósito transparente para el jugo tiene una capacidad de medio litro.
País de origen: México
3 años de garantía
Ventajas: Es un aparato sencillo de limpiar.
Desventajas: Para servir el jugo se debe sujetar tanto el depósito como su base para que sea más sencillo.

Extractores de jugo centrífugos

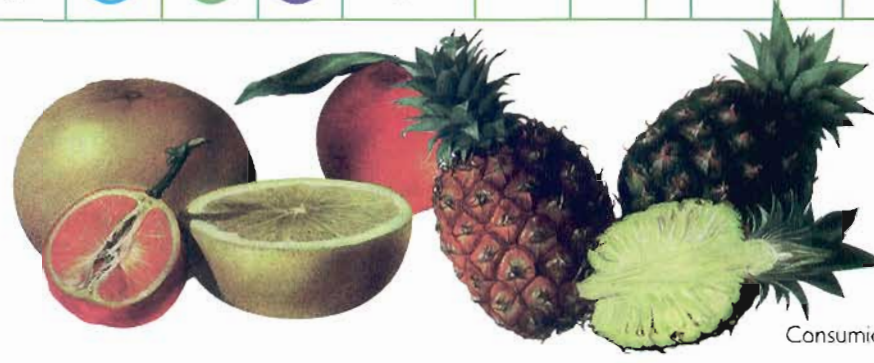
Nombre de la prueba		Ponderación Calificación			
		Excelente	Bien	Regular	Deficiente
Información al consumidor		10	——	——	0
Extracción de jugo		40	36	32	28
Operación	Torque	5	4	3	2
	Velocidad	12	10	8	6
	Ruido	5	4	3	2
Facilidad de uso		20	18	16	14
Características		8	6	4	0
Total		100			

Extractores de jugo centrífugos de potencias menores a 350 W

Marca Modelo/País de origen	Garantía (años)	Información al consumidor	Consumo de energía (watts)	Extracción de jugo	Operación	Facilidad de uso	Características	Deficiente	Regular	Bien	Excelente	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Oster 1008-2/México	1	Completa	250	☺	☺	☺	c, f, e, g					533.00	**96**
Moulinex 753-121/México	1	Completa	250	☺	☺	☺	c, b					448.00	**95**
Philips HR-2823/Brasil	1	Completa	230	☺	☺	☺	a, c, f, g					512.00	**94**
Philips HR-2822/Brasil	1	Completa	230	☺	☺	☺	c, f, g					400.00	**94**
Moulinex 833-126/México	3	Completa	250	☺	☺	☺	c, d, b					499.00	**94**
Philips HR-2825/Malasia	1	Completa	220	☺	☺	☺	c, b, g					378.00	**92**
Philips HR-2821/Brasil	1	Completa	230	☺	☺	☺	c, g					285.00	**92**
Moulinex 140-1-03/México	3	Completa	300	☺	☺	☺	b, c					405.00	**92**
Braun 4235/Alemania	1	Completa	160	☺	☺	☺	c, f					350.00	**90**
Singer 785-A/Taiwan	1	Completa	350	☺	☺	😐	b, f					331.00	**90**

Características:

a. Sistema antigoteo
b. Depósito para bagazo (retirable durante la operación)
c. Guardacable
d. Control de velocidad
e. Aditamento para extracción de cítricos
f. Depósito de jugo (jarra)
g. Cepillo para limpieza
h. Cuerpo de metal
i. Diseño para trabajo pesado

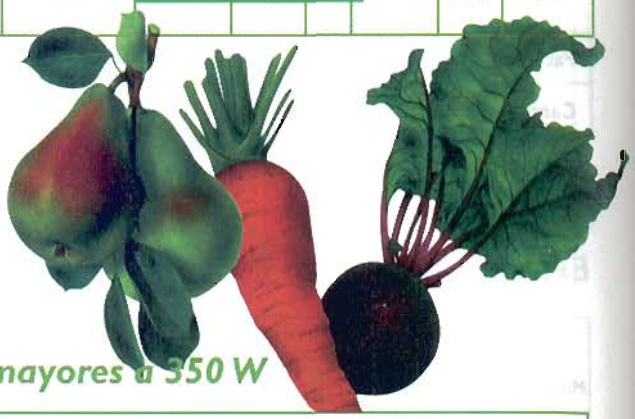


Extractores de jugo centrífugos de potencias mayores a 350 W

Marca Modelo/País de origen	Garantía (años)	Información al consumidor	Consumo de energía (watts)	Extracción de jugo	Operación	Facilidad de uso	Características	Deficiente	Regular	Bien	Excelente	Precio ($)	Evaluación global de calidad
Turmix 8020011/México	1	Completa	440	☺	☺	☺	i, e, h					1,095.00	**92**
Turmix 8022023/México	1	Completa	440	☺	☺	☺	e, h					1,400.00	**90**
Turmix 8016914/México	1	Completa	440	☺	☺	☺	e, h					680.00	**89**

Características:

a. Sistema antigoteo
b. Depósito para bagazo (retirable durante la operación)
c. Guardacable
d. Control de velocidad
e. Aditamento para extracción de cítricos
f. Depósito de jugo (jarra)
g. Cepillo para limpieza
h. Cuerpo de metal
i. Diseño para trabajo pesado



Extractores de jugo centrífugos de potencias mayores a 350 W

TURMIX 8020011 **92 Puntos**
$ 1,400.00

Extractor para trabajo pesado, debido principalmente a que está fabricado en acero. El jugo sale por una boquilla que se encuentra al frente y sólo es posible ver la cantidad de bagazo extraído si se retira la tapa superior. El bagazo es depositado en su interior en una canastilla. En la base del aparato presenta un interruptor de palanca para el encendido/apagado.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Está fabricado para usarse en trabajo pesado (uso rudo) y presenta aditamento para extracción de cítricos. Es muy resistente a golpes.
Desventajas: Sólo es posible saber si ya se saturó de bagazo la canastilla retirando la tapa superior.

TURMIX 8022023 **90 Puntos**
$ 1,095.00

Este modelo es idéntico en su exterior al modelo anterior (8020011), con la diferencia de que no está diseñado para trabajo pesado (uso rudo). En su interior también se deposita el bagazo en una canastilla.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta aditamento para la extracción de jugo de cítricos.
Es muy resistente a golpes.
Desventajas: Sólo es posible saber si ya se saturó de bagazo la canastilla retirando la tapa superior.

TURMIX 8016914 **89 Puntos**
$ 680.00

Extractor con tapa superior de plástico y varilla de metal de seguridad que sujeta dicha tapa al resto del aparato. El jugo sale por la parte frontal y presenta un interruptor de encendido/apagado.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta aditamento para la extracción de jugo de cítricos.
Desventajas: Sólo es posible saber si ya se saturó de bagazo la canastilla retirando la tapa superior.

Extractores de jugo centrífugos de potencias menores a 350 W

OSTER 1008-2 **96 Puntos**
$ 533.00
Extractor grande, con un recipiente retirable para el jugo extraído (jarra).
En su parte superior presenta una tapa transparente que permite ver con facilidad la cantidad de bagazo generado durante su operación.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta guardacable, depósito para el jugo (jarra), aditamento para la extracción de jugo de cítricos y un cepillo para limpiar su interior.
Desventajas: Cuando se desea hacer más jugo y el depósito de bagazo se encuentra lleno, se requiere apagar el aparato y retirar la tapa superior para quitar el exceso.

MOULINEX 753-121 **95 Puntos**
$ 448.00
Modelo grande que presenta un interruptor de encendido/apagado en su costado izquierdo y un depósito retirable para el bagazo. El jugo sale por la parte opuesta al depósito de bagazo.
La tapa superior se sujeta mediante dos ganchos de seguridad ubicados en los costados.
País de origen: México
1 año de garantía
Ventajas: Presenta guardacable y depósito retirable para el bagazo, que permite seguir usando el aparato sin tener que abrirlo para quitar el exceso del mismo.
Desventajas: Carece de depósito para el jugo (jarra).

PHILIPS HR-2823 **94 Puntos**
$ 512.00
Es un extractor compacto que presenta en su costado izquierdo un botón de encendido/apagado y una tecla para desarmarlo a fin de realizar su limpieza. En la parte superior se puede ver la cantidad de bagazo que se ha generado.
País de origen: Brasil
1 año de garantía
Ventajas: Presenta sistema antigoteo cuando se retira el depósito de jugo (jarra), guardacable y cepillo para limpiar su interior.
Desventajas: Cuando se desea hacer más jugo y el depósito de bagazo está lleno, se requiere apagar el aparato y retirar la tapa superior para quitar el exceso del mismo.

PHILIPS HR-2822 **94 Puntos**
$ 400.00
Modelo similar al anterior, con la diferencia de que no presenta el sistema antigoteo cuando se retira el depósito de jugo (jarra). También en su parte superior se puede ver la cantidad de bagazo que se ha generado.
País de origen: Brasil
1 año de garantía
Ventajas: Presenta guardacable, jarra y cepillo para limpiar su interior.
Desventajas: Cuando se desea hacer más jugo y el depósito de bagazo está lleno, se requiere apagar el aparato y retirar la tapa superior para quitar el exceso del mismo.

MOULINEX 833-126 **94 Puntos**
$ 499.00
Modelo grande que presenta una perilla de control electrónico de velocidad del extractor (10 velocidades), un interruptor de encendido/apagado en su costado izquierdo y un depósito retirable para el bagazo. El jugo sale por la parte opuesta al depósito de bagazo.
La tapa superior se sujeta mediante dos ganchos de seguridad ubicados en los costados.
País de origen: México
3 años de garantía
Ventajas: Presenta 10 velocidades del extractor, guardacable y depósito retirable para el bagazo, que permite seguir usando el aparato sin tener que abrirlo para quitar el exceso del mismo.
Desventajas: Carece de depósito para el jugo (jarra).

PHILIPS HR-2825 **92 Puntos**
$ 378.00
Extractor compacto que separa el bagazo del jugo y lo deposita en un recipiente retirable. Tiene dos ganchos de seguridad en los costados para sujetar la tapa superior y un botón de encendido/apagado en la parte izquierda.
País de origen: Malasia
1 año de garantía
Ventajas: Presenta guardacable y depósito retirable para el bagazo, que permite seguir usando el aparato sin tener que abrirlo para quitar el exceso del mismo.
Desventajas: Carece de depósito para el jugo (jarra).

PHILIPS HR-2821 **92 Puntos**
$ 285.00
Es un modelo compacto que presenta en su costado izquierdo un botón de encendido/apagado y una tecla para desarmarlo a fin de limpiarlo.
País de origen: Brasil
1 año de garantía
Ventajas: Presenta guardacable y cepillo para limpiar su interior.
Desventajas: Cuando se desea hacer más jugo y el depósito de bagazo está lleno, se requiere apagar el aparato y retirar la tapa superior para quitar el exceso del mismo.

MOULINEX 140-1-03 **92 Puntos**
$ 405.00
Este extractor de jugo tiene un interruptor de encendido/apagado en su costado izquierdo y un depósito retirable para el bagazo. El jugo sale por la parte opuesta al depósito de bagazo.
La tapa superior se sujeta mediante dos ganchos de seguridad ubicados en los costados.
País de origen: México
3 años de garantía
Ventajas: Presenta guardacable y depósito retirable para el bagazo que permite seguir usando el aparato sin tener que abrirlo para quitar el exceso del mismo.
Desventajas: Carece de depósito para el jugo (jarra).

BRAUN 4235 **90 Puntos**
$ 350.00
Modelo compacto con tapa superior transparente que permite ver la cantidad de bagazo que se ha generado al extraer el jugo. Presenta guardacable, ganchos sujetadores de la tapa superior y una perilla de encendido/apagado en su parte izquierda.
País de origen: Alemania
1 año de garantía
Ventajas: Presenta guardacable y depósito para el jugo (jarra).
Desventajas: Cuando se desea hacer más jugo y el depósito de bagazo está lleno, se requiere apagar el aparato y retirar la tapa superior para quitar el exceso del mismo.

SINGER 785-A **90 Puntos**
$ 331.00
Este extractor es grande y separa el bagazo del jugo mediante dos recipientes retirables.
En su costado izquierdo presenta una tecla de encendido/apagado y un gancho que asegura la tapa superior.
País de origen: Taiwan
1 año de garantía
Ventajas: Presenta depósitos para el jugo (jarra) y el bagazo.
Desventajas: No es fácil su operación.